

PERIODICO D'INFORMAZIONE, INTRATTENIMENTO, CULTURA.

NUMERO 31 – ANNO XIII – MAGGIO 2018

il DONATORE

di sangue



POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.46)/ART. 1, COMMA 2 E 3 LOM/MI

il DONATORE

di sangue

periodico a cura di
Do.s.ca. Onlus
via Pio II 3 - 20153 Milano
info@doscasancarlo.it

Direttore responsabile
Eduardo Szegö

Redazione
Gloria Mereghetti
Monica Ditaranto

Grafica e impaginazione
Anna Molteni

**Hanno collaborato a
questo numero**

AIRC
Emanuele Banfi
Francesca Boggio
Graziella Contessi
Beatrice Ferrario
Gianbruno Guerrerio
Giovanni Nanetti
Maria Papavasileiou
Giovanna Pascolo
Maurizio Pozzetti
Martina Rossi
Eduardo Szegö
Sapere&Salute
Vincenzo Toschi

Stampa
Editoria Grafica Colombo Srl

Autorizzazione
Tribunale di Milano
n. 168 dell'11 marzo 2005
Segreteria Do.s.ca
telefono 02 48714032
Centro trasfusionale
telefono 02 48708102
numero 31
anno XIII Maggio 2018
http://www.doscasancarlo.it

Il Donatore di sangue è una rivista
periodica inviata gratuitamente a tutti gli
associati e amici di Dosca.

Gli articoli firmati rispecchiano il pensiero
dell'autore e non impegnano il giornale.



Orari donazioni

È possibile **donare sangue** dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 10.30. La donazione di plasma invece è effettuabile dalle ore 8.00 alle ore 10.00. Per la **donazione del sabato** è necessario prenotarsi direttamente sul sito o telefonando allo 02-48714032.



Per informazioni sulla donazione

La segreteria dell'Associazione Donatori Sangue San Carlo è aperta dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30. Per ricevere informazioni o notizie sulle attività, le convenzioni o per qualsiasi dubbio legato alla donazione di sangue, è inoltre possibile contattarci a info@doscasancarlo.it o al numero 02-48714032.

L'iscrizione all'Associazione Dosca è gratuita. È sufficiente compilare il modulo di richiesta e consegnarlo in segreteria dove vi verrà consegnato il tesserino BLU di appartenenza.

Prima Della Donazione

È consentito bere caffè o tè con zucchero o dolcificante. Non è consentito assumere latte e creme. Nella saletta "Ristoro" all'interno del Centro, un volontario dell'Associazione offre caffè, tè, acqua a chi deve donare.

Dopo La Donazione

Presso il bar dell'Ospedale viene offerta una colazione dolce o salata.



Agevolazioni per raggiungere il Centro Trasfusionale

PARCHEGGIO GRATUITO PER I DONATORI

Nel parcheggio del Pronto Soccorso, i donatori del sangue possono parcheggiare l'auto gratuitamente. Chiedere in segreteria le modalità di uscita dal parcheggio.

RIMBORSO BIGLIETTO ATM

I donatori che si recano presso il Centro Trasfusionale con i mezzi pubblici, consegnando in segreteria il biglietto utilizzato per arrivare all'Ospedale San Carlo, avranno in cambio due biglietti Atm del valore di 1,50 euro.



" io dono il sangue
all'Ospedale San Carlo
tramite
L'Associazione DOSCA
... e sono felicissima! "



OLTRE AL SANGUE
DONA IL TUO 5X1000 A DOSCA!
Codice Fiscale: 97208500153

Sommario

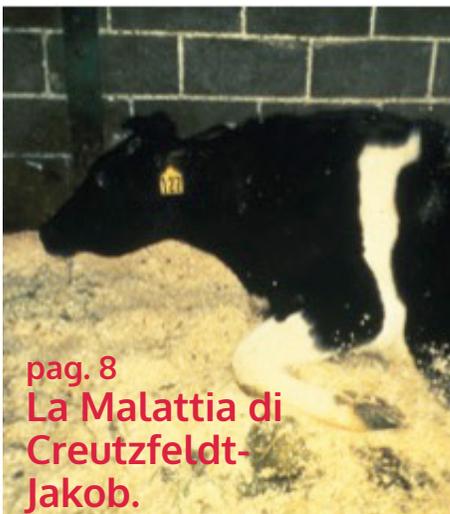
NUMERO 31

Editoriale

6-7 / EDITORIALE
di Eduardo Szegö

Speciale

8-9-10-11 / LA MALATTIA DI
CREUTZFELDT-JAKOB. *Che cos'è
e perché è importante in
medicina trasfusionale.* di
Vincenzo Toschi



Primo Piano

12-13 / MENTE E CORPO. *Un
connubio che ci contraddistingue.*
di Giovanna Pascolo



Cultura

14-15-16 / "VISITA GUIDATA"
AL PALAZZO DI GIUSTIZIA DI
MILANO. di Maurizio Pozzetti

17-18-19 / ALBRECHT & FRIDA.
*Capo-lavori: autoritratti e
consapevolezza d'artista.* di
Beatrice Ferrario



Informazione

20-21 / "CHIARE, FRESCHE E
DOLCI ACQUE" DEL LAGO
D'ISEO. di Graziella Contessi



22-23-24-25 / I GRATTACIELI A
MILANO. *La città che cambia*
di Emanuele Banfi



Vita Sana e Prevenzione

26-27 / L'ARTE NEL CERVELLO
a cura di Sapere&Salute



pag. 26
L'Arte nel cervello

28-29/ LO STRESS PROVOCA
IL CANCRO? a cura di AIRC

30-31 / Aforisma

32 / LA RICETTA. **Spaghetti
al sugo di verdure.** di Maria
Papavasileiou



pag. 32
La Ricetta

Moda, Tendenze e Attualità

34-35 / LA CAMICIA
un amore lungo secoli.
a cura di Martina Rossi

36 / È BOMBER MANIA. *Ma come
lo indossiamo?*
a cura di Martina Rossi



pag. 34
La camicia

Rubriche

38-39 / ANNIVERSARI IN
MEDICINA. Centenari e
Cinquantenari

40 / LETTI PER VOI

41 / SCRITTI DA VOI

42-43 / LETTERE ALLA REDAZIONE

44 / MEDICINA IN PILLOLE

45 / CRONACA IN PILLOLE

46 / IL MEDICO RISPONDE
di Vincenzo Toschi

47 / LO PSICOLOGO RISPONDE
di Francesca Boggio

48 / L'AVVOCATO RISPONDE
di Giovanni Nanetti



Rappresentazione
metaforica dello
sviluppo verticale delle
metropoli.

Vita Associativa

50-51 / RUNNER DOSCA:
SEMPRE PIÙ AFFIATATI!

52-53 /GRANDE FESTA
PER IL VENTENNALE DI DOSCA

54-55 / BENEMERENZE

56-57 / BILANCIO 2017



pag. 50
Runner DOSCA

Editoriale



Eduardo Szegő
Presidente e
Cofondatore di DOSCA

Care amiche e amici di DOSCA,

è ancora fresco il ricordo dei festeggiamenti per il ventennale della nostra Associazione (vedi foto in altra parte della Rivista) e ci ritroviamo per darvi conto dell'andamento generale dell'Associazione stessa, delle donazioni raccolte e degli accadimenti più significativi dell'anno appena trascorso.

Dicevamo del ventennale che, sì, è stato bello festeggiarlo e anche con un po' di orgoglio perché Dosca, ormai più che maggiorenne ci pare cresciuta abbastanza bene, robusta e con buone prospettive per il futuro.

Però adesso basta guardare indietro, dobbiamo riprendere la marcia in avanti, consci che la curva di accrescimento, soprattutto per quanto attiene l'acquisizione di nuovi donatori, tende ad appiattirsi, come c'era da aspettarsi e quel numero tenderà a mantenersi costante nel tempo (e anche così sarebbe già un buon risultato) a meno che non si arrivi finalmente a offrire ai donatori una ricettività maggiore che comprende anche la messa a disposizione di qualche sabato in più, essendo uno dei giorni da essi preferito, così come del resto fanno tutte le altre otto Associazioni presenti sul territorio della grande Milano; con un solo sabato aperto al mese finiamo col perdere donatori irreversibilmente perché si associano laddove viene loro garantito di poter donare il sabato.

la curva di accrescimento di nuovi donatori tende ad appiattirsi

Comunque vogliamo subito dirvi che il nostro risultato globale di raccolta nel 2017, seppur leggermente negativo rispetto al 2016 (-0,11%) è stato leggermente migliore del risultato medio di tutte le anzidette Associazioni che registrano un -0,97% pur avendo Centri trasfusionali aperti tutti i sabati del mese. E per fortuna dal febbraio 2017 è stata eliminata la famosa "differita" e ciò ha contribuito a mitigare le perdite.

Purtroppo però sono di segno negativo anche i primi due mesi del 2018, rispetto allo stesso periodo del 2017, e speriamo ciò sia da ascrivere ancora alla coda dell'influenza.

**inspiegabilmente,
non riusciamo a
creare sempre
la necessaria
collaborazione
con l'Azienda**

Oggi abbiamo davanti a noi tre percorsi prioritari:

- 1) un forte impulso alla promozione e pubblicità, in primis nel nostro ambito ospedaliero dove però, e inspiegabilmente, non riusciamo a creare sempre la necessaria collaborazione con l'Azienda;
- 2) fare pressione sui donatori (telefonate dirette e altro) per aumentare il tasso di donazione, oggi pari a 1,80, valore comunque nella media nazionale;
- 3) sollecitare la ratifica della nuova Convenzione con l'Azienda Sanitaria di cui già da tempo vi abbiamo anticipato i contenuti con gli auspici che si realizzi, ma che ancora è in stand by dopo quasi due anni che se ne parla, anche se pensiamo di aver finalmente imboccato la dirittura di arrivo, ma il traguardo non arriverà prima di ottobre- novembre.

Vi sarebbe ancora un'altra azione di maggior valore strategico e di maggior produttività, da noi studiata e predisposta con accurato progetto preliminare tecnico e di fattibilità già nel giugno 2014 (!), ed è l'apertura di un centro di donazione sangue a Settimo Milanese dove abbiamo una nostra Sede distaccata, un buon bacino donatori e un consistente potenziale di nuovi donatori per i quali è spesso un disagio arrivare fino all'Ospedale San Carlo. Abbiamo anche già individuato la sede adatta dove ubicare questo centro ed ottenuta la disponibilità a mettercelo a disposizione da parte della proprietà. Però...però, c'è sempre un però e un purtroppo in grado spesso, per non dire sempre, di frenare qualsiasi iniziativa in questo nostro amato Paese, soprattutto

se si tratta di un'iniziativa intelligente! Ovunque abbiamo presentato o tentato di presentare questo progetto, non c'è stata alcuna bocciatura o parere negativo, semplicemente il silenzio totale, l'assenza di qualsiasi risposta, il dileguarsi di qualsiasi interlocutore. Da ultimo, in ottobre 2017, l'abbiamo presentato alla Direzione Sanitaria del San Carlo e, adesso in aprile, una manifestazione di interesse ad approfondire c'è stata da parte della Direzione Generale che dovrebbe supportare e guidare Dosca nel percorso di acquisizione dei necessari accreditamenti. Noi ci saremo, e faremo ancora tutto quanto di nostra competenza per lanciare questo progetto sicuro portatore di interessanti incrementi di donazioni, come abbiamo sostenuto con attente valutazioni riportate nel progetto.

Un cenno al Gruppo Sportivo Dosca che ancora stenta a decollare con grande visibilità, ma nel quale continuiamo a credere e per il quale ancora ci impegniamo.

Concludiamo con una buona notizia: il rientro a Dosca, dopo la pausa maternità, di Gloria con tutto il suo brillante bagaglio di efficienza e capacità unite all'entusiasmo che riesce a trasmettere a tutti coloro che le stanno vicino. Questo rientro ha comportato l'addio a Francesca che aveva sostituito Gloria con grande capacità e autonomia, e a cui va il nostro ringraziamento e il più cordiale saluto, unitamente all'augurio di....

**BUONA DONAZIONE
A TUTTI !**

di Vincenzo Toschi

LA MALATTIA DI Creutzfeldt-Jakob.

Che cos'è e perché è importante in medicina trasfusionale.

INTRODUZIONE

La malattia di Creutzfeldt-Jakob originariamente descritta negli anni Venti dai due neurologi tedeschi Hans Gerhard Creutzfeldt e Alfonse Maria Jakob (Fig. 1 e 2), è una rara malattia neurodegenerativa, caratterizzata da deficit neurologici multipli, causati prevalentemente da alterazioni della corteccia cerebrale, con perdita della memoria, alterazioni della personalità, allucinazioni, disturbi nell'articolazione



Figura 1. Il neurologo tedesco Hans Gerhard Creutzfeldt, primo a descrivere la malattia omonima.

della parola, contrazioni muscolari involontarie, rigidità posturale e convulsioni. La malattia di Creutzfeldt-Jakob è la forma più frequente di **encefalopatia spongiforme** umana ed è caratterizzata, nelle fasi finali da una forma di **demenza progressiva e fatale**. L'aspetto istologico del tessuto cerebrale è rappresentato da microvacuolazioni con aspetto strutturale **spugnoso** ed è legato alla deposizione di una proteina anomala, l'amiloide, e dalla progressiva perdita di neuroni (Fig.3). L'incidenza della malattia è, in generale di 1-2/1.000.000/abitanti all'anno.

Varianti della malattia, epidemiologia e fattori causali

La **variante più frequente** della malattia di Creutzfeldt-Jakob è la **forma sporadica**. Questa costituisce circa l'85% dei casi e non ne è ancora nota la causa. Colpisce generalmente persone di età superiore ai 50 anni ed è caratterizzata dai sintomi descritti sopra sino al raggiungimento della demenza. La **nuova variante** è la forma che ha suscitato maggiore eco. La nuova



Figura 2. Il neurologo Alfonse Maria Jakob, anch'egli tedesco, che confermò successivamente i sintomi e le caratteristiche cliniche della malattia alla quale anch'egli diede il proprio nome.

variante del morbo di Creutzfeldt-Jakob è, infatti, quella legata al consumo di **carne bovina infetta**, è stata identificata per la prima volta nel 1996 ed i primi casi riportati risalgono alla metà degli anni '90 nel Regno Unito. Rispetto alla forma sporadica, colpisce principalmente persone in giovane età (dai 15 ai 50 anni) con una sopravvivenza media di circa 15 mesi. Si ritiene che **si tratti di una forma infettiva** anche se la modalità di trasmissione della malattia, non è ancora ben conosciuta

ed è tuttora oggetto di controversia in ambiente scientifico. Si ritiene che l'**agente infettivo** sia una proteina mutata: il **prione** (dall'inglese, *Proteinaceous Infectious One*) che sarebbe una forma modificata, e quindi patologica, di una normale proteina umana e animale. Secondo questa teoria la variante della malattia di Creutzfeldt-Jakob apparterebbe quindi al gruppo delle **malattie da prione**. Il prione nella sua forma alterata avrebbe capacità infettive, potendo cioè propagarsi nell'organismo e da un soggetto all'altro, agendo sulla normale proteina nativa corrispondente. Il prione sarebbe quindi causa ed effetto dell'infezione. Questa teoria fa rientrare la **nuova variante** della malattia di Creutzfeldt-Jakob tra le **encefalopatie trasmissibili**, anche se non si considera contagiosa in senso tradizionale. Il periodo di incubazione è tutt'ora ignoto, ma diversi studi suggerirebbero un arco di tempo che va dai 4 ai

40 anni. **Dal punto di vista anatomo-patologico**, rispetto alla malattia sporadica, le lesioni cerebrali della variante sono più estese, le placche di amiloide sono più allungate e maggiormente circondate dalle lacune (o *microvacuoli*) che caratterizzano la struttura “*spongiforme*”. Inoltre in questa forma si osservano

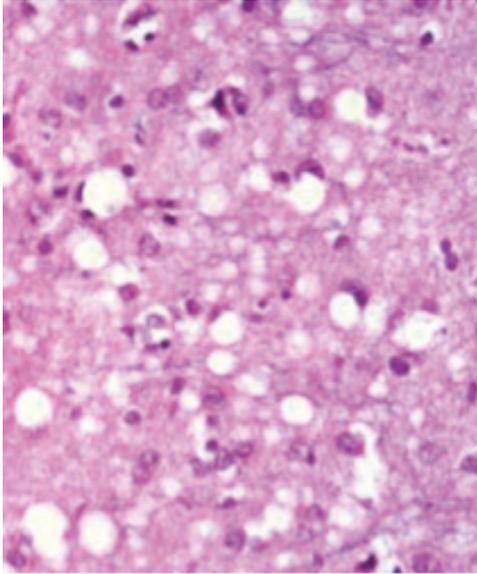


Figura 3. Aspetto istologico del cervello di un soggetto affetto dalla malattia di Creutzfeldt-Jacob. Nell'immagine si nota in modo evidente l'aspetto spugnoso del tessuto.

L'encefalopatia spongiforme bovina

La malattia di Creutzfeldt-Jakob ottenne, come detto, gli onori della cronaca dopo la descrizione dei primi casi della forma variante in occasione dell'epidemia della **encefalopatia spongiforme bovina**, la cosiddetta **malattia della “mucca pazza”**, così chiamata per le manifestazioni neurologiche osservate nei bovini (Fig. 4). L'encefalopatia spongiforme bovina (BSE, dall'inglese *Bovine Spongiform Encephalopathy*) è, analogamente alla malattia di Creutzfeldt-Jakob, una malattia neurologica cronica, degenerativa e irreversibile che colpiva i bovini, anch'essa causata da un prione. **Il primo caso di BSE venne descritto nel Regno Unito nel 1986**. La BSE faceva parte di un gruppo di malattie denominate encefalopatie spongiformi trasmissibili (TSE) che colpivano diverse specie animali, compreso l'uomo. Dalla scoperta della malattia, numerose ricerche e azioni di prevenzione sono state svolte a partire dall'esordio dell'epidemia. Queste azioni hanno portato alla **completa eradicazione della malattia**. I prioni sono resistenti alle alte temperature e alle normali procedure di disinfezione. Si ritiene che il contagio avvenga quando l'animale introduce nel proprio organismo, mediante l'alimentazione, tessuti di animali infetti. Le farine animali, ricavate dagli animali morti e usate per l'alimentazione bovina, sono state ritenute la causa prima dell'origine dell'epidemia. In particolare, la modifica della

gli accumuli della proteina patologica non solo a livello cerebrale, ma anche nel tessuto linfatico, fra cui le tonsille. Tutti questi elementi hanno fin dall'inizio fatto pensare ai clinici e ai ricercatori di essere di fronte a una nuova forma di encefalopatia trasmissibile.



Figura 4. Immagine di un bovino affetto da encefalopatia spongiforme.

sgrassatura delle farine, attuata nel Regno Unito, sostituendo l'estrazione con solventi organici con altre metodiche, fu ritenuta la causa principale della **mancata inattivazione del prione**. Stanley Prusiner (Fig. 5), premio Nobel per la medicina per la sua ricerca sui prioni, è uno dei firmatari dello studio che rivela come esistano legami tra il **morbo della “mucca pazza”** e la **nuova variante umana della malattia di Creutzfeldt-**

Jakob. Nel 1996, il Regno Unito ha ammesso che la carne infetta da BSE ha probabilmente causato la morte per malattia di Creutzfeldt-Jakob di 10 giovani. Si deve peraltro registrare la scorrettezza di alcuni giornali che attribuiscono alla “mucca pazza” alcuni casi di morte c h i a r a m e n t e



Figura 5. Il biochimico statunitense Stanley Prusiner, della Università di San Francisco, scopritore dei prioni e del meccanismo infettivo di queste particelle.

legate, per l'età avanzata dei pazienti, alla malattia di Creutzfeldt-Jakob classica (sporadica) e cioè all'encefalopatia spongiforme umana non legata all'infezione dei bovini.

Quadro clinico

Il primo sintomo della malattia di Creutzfeldt-Jakob è una rapida e progressiva **demenza** che porta alla perdita di memoria, a cambiamenti della personalità e ad allucinazioni. Questi sintomi sono accompagnati da altri problemi come disturbi del linguaggio, rapidi movimenti involontari (**mioclonie**), alterazioni dell'equilibrio e della coordinazione dei movimenti

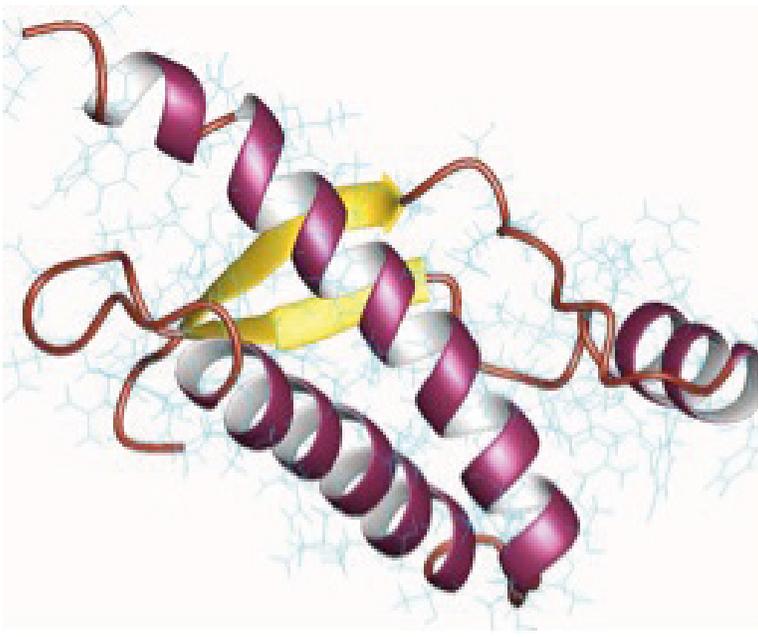


Figura 6. Ricostruzione tridimensionale della particella nota come prione, causa della malattia di Creutzfeldt-Jakob.

(**atassia**), disturbi nella deambulazione, postura rigida e convulsioni. La durata della malattia è molto variabile, portando a morte in molti mesi o poche settimane, anche se in alcune persone, i sintomi possono continuare per anni. Nella maggior parte dei pazienti, questi sintomi sono seguiti da movimenti involontari e dalla comparsa di alterazioni dell'elettroencefalogramma. La maggior parte dei pazienti muore per lo più a causa di infezioni intercorrenti quali ad esempio polmoniti dovute al deterioramento del riflesso della tosse. Solo il 15% dei pazienti sopravvive per due o più anni. I sintomi di della malattia sono causati dalla progressiva morte dei neuroni, che è associata alla formazione di **placche amiloidi dovute ai prioni**. Quando il tessuto cerebrale di un paziente affetto dalla malattia di Creutzfeldt-Jakob viene esaminato al microscopio, si osservano le tipiche lacune o **microvacuoli** da cui il termine "**spongiforme**" dato alla encefalopatia, per l'aspetto spugnoso del tessuto cerebrale (Fig.3).

Trasmissione della malattia

La proteina difettosa o **prione** (Fig. 6), causa della malattia di Creutzfeldt-Jakob, può essere trasmessa da individuo ad

individuo attraverso sostanze contaminanti, presenti nel cervello umano, innestate a scopo terapeutico quali innesti di tessuto corneale o innesti della dura madre (tessuto meningeo) contenenti il prione. Esisterebbe anche una forma ereditaria, molto rara e pari al 5-10% dei casi (**forma ereditaria o familiare**), legata alla **trasmissione genetica del gene mutato** che codifica per la proteina prionica. La forma sporadica, infine, sarebbe legata ad una mutazione casuale del gene stesso (vedi sopra). La malattia sarebbe anche associata all'uso **dell'ormone umano della crescita** ottenuto dall'ipofisi di persone che sono morte di malattia di Creutzfeldt-Jakob, anche se l'incidenza stimata per questa causa sarebbe piuttosto piccola. Negli Stati Uniti il farmaco che utilizza l'ormone della crescita ottenuto da cadavere è stato ritirato nel 1985, prevenendo in questo modo la possibilità di questo tipo di trasmissione. Si ritiene, infine, che l'uomo possa contrarre la malattia **consumando carni di animali infettati** con la forma bovina della malattia (encefalopatia spongiforme bovina o BSE).

Importanza trasfusionale della malattia di Creutzfeldt-Jakob

Nel 2004 uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista medica The Lancet ha dimostrato che la **variante umana della malattia di Creutzfeldt-Jakob**

può essere trasmessa attraverso le **trasfusioni di sangue**. La scoperta ha allarmato le autorità sanitarie poiché sul piano teorico questo potrebbe essere causa in futuro di vasta epidemia della malattia. Al momento, inoltre, non esiste un test specifico per determinare se un donatore di sangue è stato infettato con il prione responsabile della malattia ed è quindi portatore della particella potenzialmente infettiva e trasmissibile attraverso il sangue. In risposta a questa segnalazione, il governo britannico ha impedito precauzionalmente a chiunque avesse ricevuto una trasfusione, precedentemente al gennaio 1980, una successiva donazione di sangue. Sempre nel Regno Unito è stato inoltre posto il divieto per l'utilizzo del sangue raccolto prima del 1999 del Regno Unito stesso per la realizzazione di prodotti emoderivati comel'albumina o altri derivati plasmatici. Il 28 maggio 2002, l'agenzia statunitense **Food and Drug Administration** (FDA) ha istituito una regola che esclude **in modo permanente dalla donazione** chiunque abbia trascorso **almeno sei mesi** in alcuni paesi europei (o tre mesi nel Regno Unito), **dal 1980 al 1996**. Anche altri paesi tra cui Singapore, Nuova Zelanda, e Polonia hanno adottato le medesime restrizioni sulla ammissione del donatore alla donazione di sangue. Regolamenti analoghi sono in atto anche in Germania e in **Italia**, dove chi ha passato sei mesi o più di vita nel Regno Unito tra gennaio 1980 e dicembre 1996 viene **permanentemente escluso** dalla donazione di sangue. In Svizzera, infine, la possibilità di donare il sangue viene preclusa in modo permanente a coloro i quali abbiano ricevuto una trasfusione di sangue a partire dal 1 gennaio 1980, indipendentemente dall'aver trascorso un periodo di vita nel Regno Unito.

CONCLUSIONI

Il pericolo della trasmissione per via ematica, attraverso una donazione/trasfusione di sangue della **variante umana della malattia di Creutzfeldt-**

Jakob, anche se possibile sul piano teorico e suggerito da alcuni studi epidemiologici, non è al momento stato provato con certezza. Sono al momento in corso studi sperimentali sull'animale che, a tutt'oggi non hanno ancora fornito dati certi. È al momento in corso, inoltre, la raccolta di dati sulla epidemiologia della malattia e sul possibile nesso causale tra questa e la donazione di sangue. Tali dati sono utilizzati per la realizzazione di *'registri'* nazionali ed internazionali utili a verificare la reale possibilità della trasmissione interumana, attraverso la trasfusione di sangue, della **variante umana della malattia di Creutzfeldt-Jakob**. Tuttavia, a scopo precauzionale l'autorità regolatoria italiana, nel Decreto Ministeriale 2 novembre 2015, stabilisce che devono essere escluse dalla donazione di sangue:

a. persone con antecedenti medici (*personali*) o familiari che comportano

un rischio di contrarre EST (*encefalopatia spongiforme*): demenza a rapida progressione, malattie neurologiche degenerative comprese le patologie di origine sconosciuta;

b. donatori che hanno subito il trapianto della cornea e/o della dura madre e/o che in passato sono stati curati con medicinali estratti da ghiandola pituitaria (*ipofisi*) umana;

c. candidati donatori che hanno soggiornato nel periodo dal 1980 al 1996 per più di 6 mesi cumulativi nel Regno Unito;

d. candidati donatori che hanno ricevuto trasfusioni allogeniche (*da donatore*) nel Regno Unito dal 1980 al 1996;

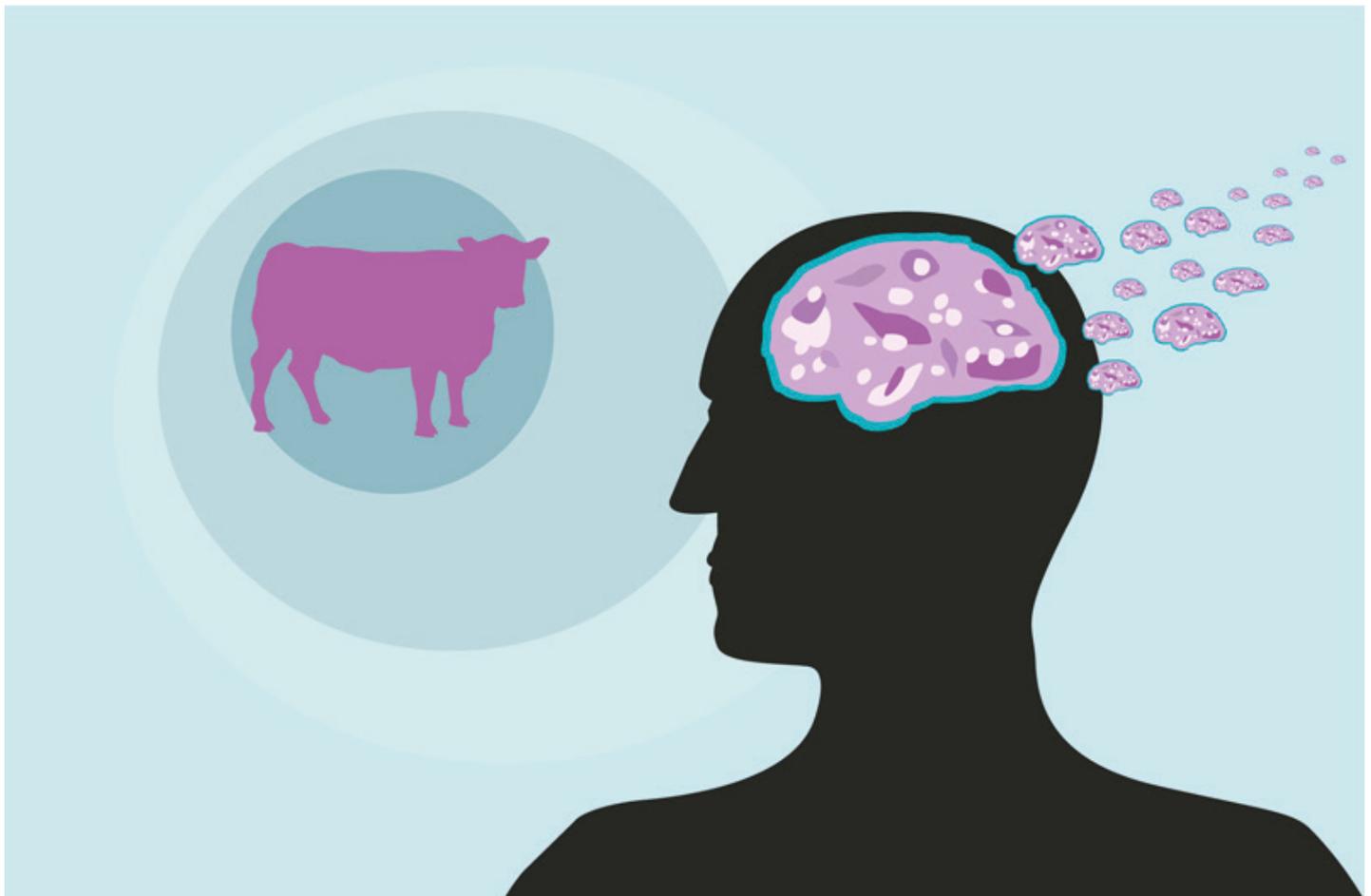
La scrupolosa osservazione di tali norme, in assenza, al momento, di un test specifico capace di accertare la



Vincenzo Toschi

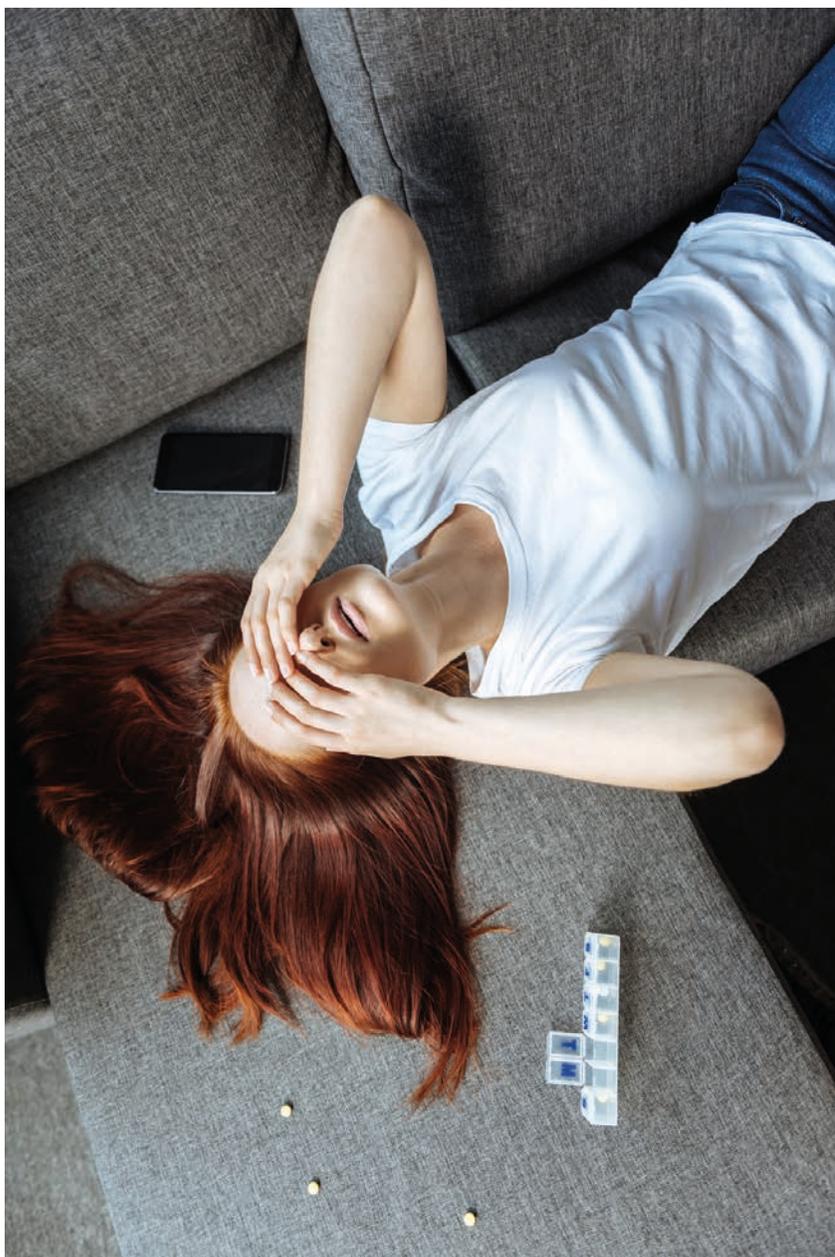
Direttore del Servizio di Immunoematologia e Medicina Trasfusionale degli Ospedali San Carlo Borromeo e San Paolo.

presenza del prione nel sangue del donatore dovrebbe con ragionevole certezza impedire la trasmissione in forma epidemica della **variante umana della malattia di Creutzfeldt-Jakob** attraverso la trasfusione.



di Giovanna Pascolo

MENTE E CORPO, UN CONNUBIO CHE CI CONTRADDISTINGUE.



“La chiave della salute è vivere pienamente la vita del corpo. Vivere la vita del corpo significa essere in contatto con i propri sentimenti ed essere capaci di esprimerli” (A. Lowen)

Il corpo, tempio regale della nostra anima, per secoli ha sofferto la sua scissione dalla mente, un dualismo cristallizzato dalla posizione cartesiana di sottomissione del corpo al dominio della mente. Per lungo tempo ci si è lasciati accecare da una scienza tradizionale che occultava il senso profondo della relazione, autentica e visibile, tra mente e corpo, fino a che la potenza di questo legame inscindibile non ha preso il sopravvento sul diniego della scienza stessa, intridendola di una visione reale, ma non sconosciuta. Nell'antichità già Aristotele, contrapponendosi a Platone, riconobbe l'inseparabilità del corpo dall'anima.

L'uomo è un'unità integrata di diversi aspetti, separare questi aspetti gli uni dagli altri porta all'insorgere di malattie. La malattia è il grido del corpo che ci invita a destarci, comunicandoci che qualcosa che abita in noi sta faticando ad esprimersi, come una sorta di confessione dell'anima per dirla alla De Lubicz, che in quel momento ed in un modo puramente soggettivo, mostra le sue ferite.

La malattia in una visione psicosomatica è dunque una fase di adattamento, una positiva opportunità per la persona, una occasione di ristabilire l'intero equilibrio attraverso la reintegrazione tra il corpo e la mente, regolando mediante il sintomo la tensione e contenendo le angosce. La predisposizione dell'individuo a manifestare il suo stato psicofisico attraverso la



sintomatologia di uno o più organi, è definita in psicosomatica **dimensione d'organo, ovvero l'espressione dell'individuo di un modo di stare al mondo**, il cui linguaggio profondo che attraversa tutta la nostra interiorità segue i codici del simbolismo. Dal greco *συμβάλλω* (*symballo*) dalle radici *σύν* «insieme» e *βάλλω* «gettare», il simbolo ha propriamente il significato di “mettere insieme” due parti distinte, sostenendo il processo naturale dell'individuo il cui equilibrio poggia sulle basi dell'integrazione mente corpo.

In quest'ottica il **messaggio del colitico** è legato all'alternanza di trattenere e lasciare andare, affermarsi e tirarsi indietro, ed è pertanto legato ad una bassa autostima, alla ricerca costante di una base sicura, di un equilibrio, come dimostra l'oscillazione tra la stipsi e la diarrea, ovvero dal trattenere la rabbia o lo sporco per non essere giudicato, al lasciare andare lo stesso sporco in quanto insostenibile.

Altro esempio è la **nausea**, che traduce il no che non vogliamo dire. E ancora la **depressione**, che ci comunica che non stiamo recitando il nostro ruolo ma quello di un altro e ci invita pertanto a riappropriarci della nostra identità. E se la depressione è la nostra natura che non viviamo, l'ansia è tutta la vita che non viviamo, programmando meticolosamente ogni cosa e soffocando con il controllo l'espressione di sé, l'energia vitale che ci abita. Il cuore è chiuso in una gabbia rigida di *dictat* (tachicardia), lo stomaco si blocca a causa della costrizione che subiamo, e non permettendo un equilibrato scambio tra mondo

interno e mondo esterno, ecco che emergono le difficoltà respiratorie. Nella **cefalea** la coscienza si blocca dinanzi al precipitare di una situazione emotiva, tipico di chi vive nel perfezionismo, di chi eccede di razionalità e difficilmente esprime i rancori.

Da questo brevissimo sguardo d'insieme si può notare come la maggior parte dei disturbi psicosomatici rappresenti un invito a gettare via la maschera che indossiamo, per riconquistare, attraverso un eroico viaggio, la nostra identità. Il corpo e la mente sono legati l'uno all'altro, pertanto la trasformazione di uno implica necessariamente la trasformazione dell'altro.



Giovanna Pascolo

Psicologa esperta in Psicosomatica, per diversi anni ricercatrice in Psicologia clinica, collaborando con il Policlinico A. Gemelli di Roma e l'A.O. San Camillo di Roma. Attualmente esercita la libera professione di Psicologa e Psicosomatista a Milano, continuando la formazione presso l'istituto Riza di Milano.

CULTURA

di Maurizio Pozzetti

“VISITA GUIDATA”

AL PALAZZO DI GIUSTIZIA DI MILANO



Sempre nel filone delle realtà milanesi importanti per i contenuti che esprimono ma anche per il valore architettonico, monumentale e talvolta museale delle loro sedi, proponiamo ai nostri lettori una visita guidata al Palazzo di Giustizia, portati per mano dall'Avvocato Maurizio Pozzetti.

Si entra dalla grande scalinata nera di Corso di Porta Vittoria, proprio di fronte all'antica chiesa di San Pietro in Gessate del XV° secolo. L'indirizzo esatto è però un altro: Via Freguglia 1, entrata secondaria ma sempre affollata, come le altre. Si perché nel Tribunale di Milano, entrano ed escono migliaia di persone tutti i giorni. Se poi ci sono processi importanti dai risvolti mediatici, l'accesso attraverso i “metal-detector” diventa difficoltoso e lento, ma non per tutti, perché avvocati, magistrati, forze dell'ordine e impiegati hanno una corsia preferenziale.

Entrando, sulla facciata, in alto si possono leggere le seguenti parole che se fossero applicate da tutti renderebbero inutile il Palazzone: *luris praecepta sunt haec: honeste vivere / alterum non laedere, suum cuique tribuere* (I precetti del diritto sono questi: vivere onestamente / non ledere l'Altro, attribuire a ciascuno il suo).

Siccome tanto non è, il Tribunale di Milano è il centro del Diritto, della sua applicazione e della sua esecuzione.

Fu costruito tra il 1932 e il 1940 su progetto dell'architetto Marcello Piacentini in piena epoca fascista e la sua fisionomia architettonica non lascia dubbi al riguardo: grandi linee verticali, colonne marmoree, grandi spazi, saloni giganteschi alti oltre 10 metri, corridoi lunghissimi per conferire quell'aspetto di austerità, autorità e grandiosità, che non teneva conto degli sprechi di spazio e del fatto che non sarebbe stato più sufficiente da lì a pochi anni. Quindi, col tempo sono stati costruiti degli uffici e delle strutture che hanno riempito gran parte di questi

volumi vuoti in modo proficuo, ma senza grande attenzione all'estetica globale.

Era una piccola città con tutto quanto era necessario, c'era persino un barbiere, ma non c'è più, così come le varie edicole di cui ne rimane una sola - e l'Agenzia di Viaggi. Invece la Banca, le Poste, l'Ufficio Stampa e i due Bar molto frequentati ed efficientissimi, ci sono ancora per fortuna.

Le necessità di nuovo spazio ha costretto ad innalzare la struttura originale di altri due piani e a acquisire edifici esterni, ma adiacenti al Tribunale, per cui gli addetti ai lavori non devono fare

molta strada, anche se spesso prendere un ascensore alle 9:20 di mattina può rivelarsi un'impresa ardua e claustrofobica.

Una visita è necessaria (consigliata?), ci vuole tempo e scarpe comode.

Le aule di giustizia sono oltre 50 ed in alcune di esse si possono ammirare vere e proprie opere d'arte degne di gallerie prestigiose, con bassorilievi, mosaici, affreschi e dipinti di artisti del calibro di Salvatore Fiume, Carlo Carrà, Giacomo Manzù e tanti altri.

Complessivamente le opere sono circa 140, di cui 52 scelte personalmente dall'architetto Piacentini, tra le quali meritano una particolare menzione: le porte in legno di noce, in parte rivestite con lastre di bronzo, di Giovanni Prini (Genova 1877 - Roma 1958). Altre sculture e bassorilievi di stile neoclassico o moderno sono distribuiti nelle aule di udienza, opere di Ercole Drei, Leone Lodi, Eros Pellini, Tino Bortolotti, Giovanni Prini, Luigi Broggin, Lucio Fontana, Marchini; mentre Antonio Maraini è presente sul frontale dell'Aula Magna con la “Giustizia cui si sottomette in ginocchio la Colpa”.



ATTILIO SELVA, **La Giustizia**. Statua in porfido, Valle Strona e metallo dorato. CORTILE D'ONORE

Un percorso segnato e predisposto consente di effettuare la visita e



LA LEGGE È UGUALE PER TUTTI

ANTONIO MARAINI, **La Giustizia cui si sottomette in ginocchio la Colpa**. Altorilievo in marmo bianco (1938). AULA MAGNA - Piano Primo



ANTONIO MARAINI, **La Giustizia fascista**. Altorilievo in marmo bianco di Carrara (1936 - 1937). **AMBULACRO DELLA CORTE D'APPELLO - Piano Terzo**

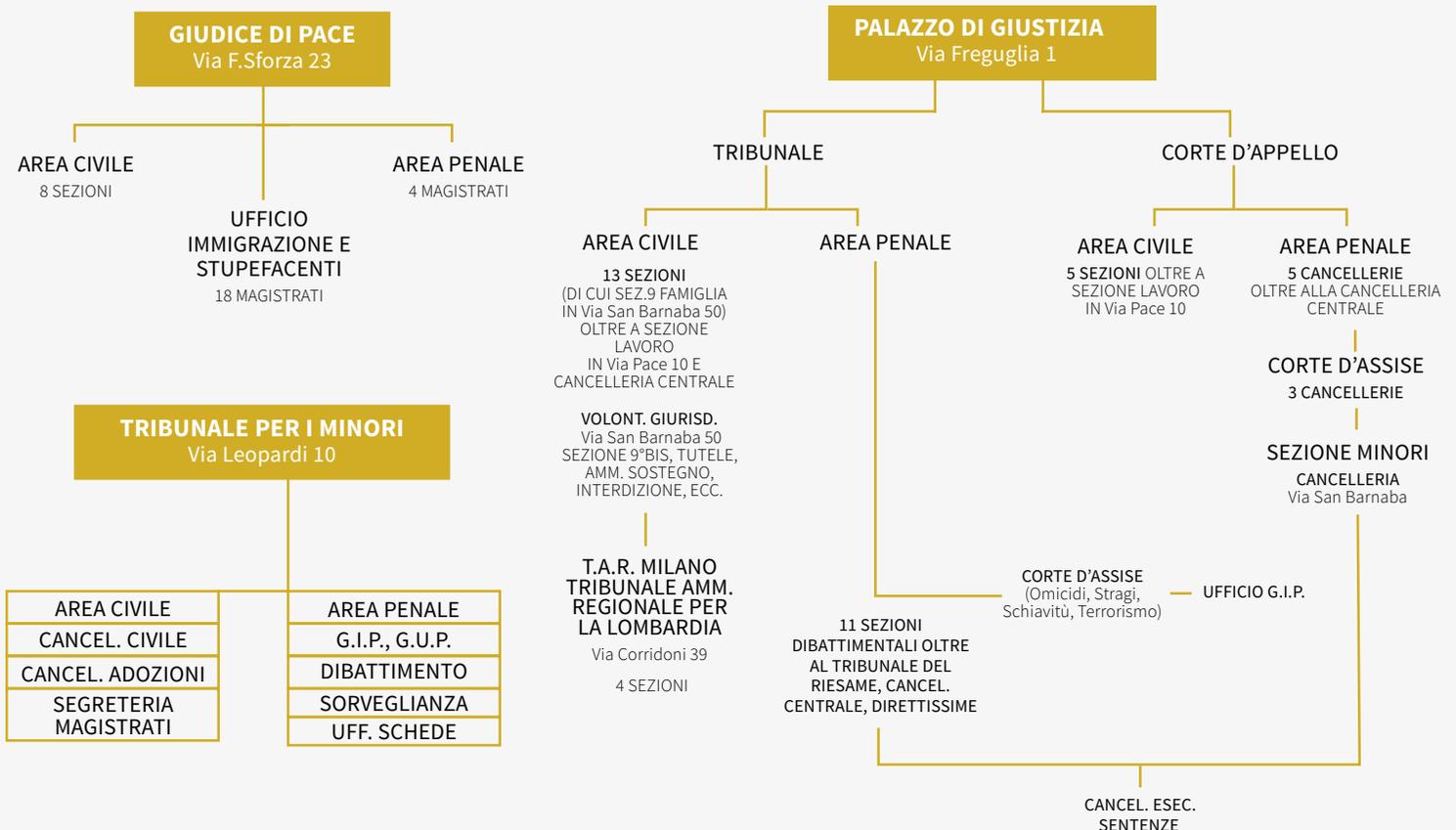
vedere tutte le opere, purché nelle Aule che le ospitano non si stia celebrando qualche processo che ne impedisca il libero accesso. Da non perdere la grandiosa Aula Magna e l'Aula della Corte d'Assise (corte che giudica i reati gravissimi quali i reati di omicidio, strage, riduzione in schiavitù, terrorismo anche internazionale, reati ex art. 5 C .C.P).,

una di fronte all'altra al primo piano; ma anche queste non sempre sono accessibili. Sappiamo che la Corte di Cassazione – supremo organo giudicante - ha sede in Roma, ma il “Palazzo di Giustizia” non comprende solamente il Tribunale, ma anche la Procura della Repubblica e i gradi di magistratura superiori quali la Corte d'Appello sia civile, sia penale. Attenzione a non perdersi, il Tribunale può diventare un labirinto, specie nelle grigie e buie giornate invernali dove luci ed ombre si confondono in un unico pallido chiarore dei neon. Numerosi ascensori portano dal primo piano, quello da cui siamo entrati salendo la scalinata nera di Corso di Porta Vittoria, fino al settimo piano e poi giù fino a due piani sotto terra. Il sesto e il settimo piano sono quelli che sono stati aggiunti più recentemente per mancanza di spazio. Si presentano moderni, lineari, efficienti e razionali, divisi in sezioni civili, al sesto e penali al settimo.

Per il visitatore, questi due piani sono di scarso interesse e conviene soffermarsi sui piani più bassi, quelli più antichi e non privi di un certo lugubre fascino. Certo la grandiosità degli spazi e la rigida architettura fatti di marmi e grandi vetrate, può incutere soggezione, ma la vera natura del Tribunale si scopre nei piccoli corridoi, negli ammezzati che si raggiungono da scale nascoste dietro porte anonime e per lo più senza indicazioni di sorta e ci si ritrova a percorrere scorciatoie con vista sui saloni sottostanti o verso i cortili interni con la statua della Giustizia austera ed imponente di Attilio Selva, in porfido rosso, e ampi parcheggi. Oggi il Tribunale si estende oltre il “Palazzo di



CARLO CARRÀ, **Giustiziano dà nuove leggi e libera uno schiavo**. Affresco (1938) **AULA C - SEZIONE CIVILE - Piano Terzo**





MARIO SIRONI, **La Giustizia armata con la Legge.**
Mosaico (1936) AULA - CORTE D'ASSISE D'APPELLO
- Piano Primo

Giustizia” perché è diventato, lo ripetiamo, insufficiente, benché l’edificio originale fosse grande quasi quanto la Piazza del Duomo. La Sezione Lavoro e la sezione nona civile (famiglia e tutele) si trovano dietro il Tribunale, attraversando Via San Barnaba. Sono uffici moderni, luminosi e pratici, in cui tutto è razionale coerente e immediato, frutto evidente di uno studio approfondito delle esigenze dei Tribunali moderni. La giustizia è organizzata in modo complesso e su diversi livelli di competenza per valore e per materia (vedi schema sinottico). Spostandoci all’interno del tribunale vedremo “cartelli segnaletici” con l’indicazione delle Cancellerie e ai vari Uffici delle diverse Sezioni divise per materia e valore. Per spiegare meglio queste divisioni ci sembra opportuno dare qualche breve indicazione sull’organizzazione giudiziaria. In effetti il primo grado del processo è di competenza del Giudice di Pace sia civile, sia penale. Non si trova all’interno delle mura del Tribunale ma in Via Francesco Sforza 23. Le cause che vengo trattate dal Giudice di Pace, ossia la “competenza” è stabilita dall’art.7 del Codice di Procedura Civile il quale stabilisce che le cause civili di valore inferiore ad €5.000,00 sono di sua competenza. Ha anche competenza esclusiva o funzionale per certe questioni specifiche, ma non possiamo fare qui un elenco o un trattato di procedura per non tediare il lettore con questioni tecniche più consone alle aule di giustizia o a quelle universitarie. Basti sapere che in ambito civile, sopra al Giudice di Pace troviamo il Tribunale, per il quale l’art.9 dello stesso Codice stabilisce quali sono le cause di sua competenza e poi la Corte d’Appello, che

come si intuisce è competente a giudicare una seconda volta, le cause che sono già state giudicate con Sentenza in Tribunale e che una delle parti ritiene debba essere rivista e modificata.

Dopo il secondo grado di giustizia c’è un ulteriore grado, quello in Cassazione (come detto la Corte si trova a Roma) ma non si tratta più di un ulteriore riesame ma di un grado di “legittimità”. Le sezioni del Tribunale civile sono tredici e sono ubicate prevalentemente al sesto piano (la terza, la quarta, la quinta, la sesta e la settima). La seconda sezione (fallimenti e procedure concorsuali) è al secondo piano e occupa tra aule di udienza e Cancellerie una buona metà di tutto il piano. Sia le Cancellerie sia le aule di Tribunale sono situate in modo da avere ampie finestre sull’esterno o sui cortili interni in modo da essere sempre adeguatamente illuminate dalla luce naturale. Analogamente nel processo penale si distinguono due gradi del processo di merito (primo grado e Appello), più un grado di legittimità, cioè il ricorso per Cassazione. Il processo penale è strutturato in modo diverso da quello civile e anche il modo in cui si compie è profondamente diverso in quanto tutta la fase “dibattimentale” è una fase orale, mentre nel processo civile tutto si fa per iscritto e più recentemente per via telematica. Le principali fasi del processo penale sono le indagini preliminari; l’udienza preliminare (eventuale); i procedimenti speciali (anch’essi eventuali); il dibattimento e infine la sentenza e la fase esecutiva. Il “processo penale” è quello che tutti noi riconosciamo e fa parte dell’immaginario collettivo sia perché lo vediamo spesso in televisione o al cinema, ma in particolare perché è il processo in cui Giudici e avvocati vestono le toghe in presenza della giuria con gli imputati spesso chiusi dentro a gabbie metalliche, con le arringhe degli avvocati dalla voce stentorea e dai gesti teatrali e con la pubblica accusa, i PM o Pubblico Ministero. Quest’ultima è una figura fondamentale perché rappresenta lo Stato o meglio la tutela che lo Stato accorda al cittadino attraverso l’Ufficio della Procura della Repubblica. Il Procuratore Capo e i Sostituti Procuratori della Repubblica hanno i loro Uffici al quarto piano, lungo un austero

corridoio separato dal resto del Tribunale a cui si accede passando un ulteriore controllo di sicurezza.

Percorrendo i corridoi e i saloni del Tribunale, capita di fare incontri fortuiti con persone note e famose. Non solo magistrati che vediamo spesso in televisione o sui giornali, ma anche alcuni avvocati e persone del mondo dello spettacolo o della politica che si incrociavano spesso al quarto piano o anche al Bar del Tribunale all’ora del caffè dove si mescolano senza distinzione di ruoli, magistrati, avvocati e persone che magari si trovano in Tribunale per la prima e forse ultima volta nella loro vita.

Da qualche anno è entrato in funzione il “processo telematico” per cui le migliaia di fascicoli e faldoni ammassati nelle Cancellerie, vengono sostituiti lentamente da piccole cartelle con i riferimenti informatici che consentono la consultazione dell’intero incartamento standosene comodamente seduti altrove o nel proprio Studio. Questa è stata sicuramente una rivoluzione che i più giovani hanno accolto con entusiasmo e i meno giovani con maggiore difficoltà, ma con un po’ di tempo e di pratica, si riesce a risparmiare tempo e tanta strada.

Ci sarebbero molte cose da raccontare, aneddoti e curiosità, che però bisogna cercare di scoprire da soli, magari dedicando qualche ora ad una visita di venerdì, giorno in cui il Tribunale è meno affollato, ma in questo modo si perderebbe l’aspetto vitale del brulicare spasmodico della gente perennemente di fretta, così è Milano e il suo Palazzo di Giustizia non fa eccezione.



Maurizio Pozzetti

Nato in Argentina e cresciuto in Portogallo a Lisbona dove ha frequentato il Liceo Francese fino al Baccalaureat in matematica e fisica. Laureato in

Giurisprudenza a Milano Università degli Studi con tesi in Diritto Internazionale. Lavora nel proprio Studio Legale con indirizzo civilistico nelle aree del Diritto commerciale, internazionale, famiglia e condominio. Sposato con Lidia è padre di Guglielmo medico chirurgo in Svizzera.

di Beatrice Chiara Ferrario

ALBRECHT & FRIDA.

CAPO-LAVORI: AUTORITRATTI E CONSAPEVOLEZZA D'ARTISTA.



Frida Kahlo, Autoritratto con abito di velluto, 1926, collezione privata

Milano: Vedere la mostra di AlbrechtDürer a Palazzo Reale o quella di Frida Kahlo al Mudec – Museo delle culture, questo il dilemma... e perché non tutte e due? Di tempo ce n'è (entrambe le mostre sono appena state inaugurate, e dureranno fino a giugno), e di buone ragioni pure, a cominciare dai loro capo-lavori!

Tralasciando la retorica dei grandi nomi, se fino a qualche decennio fa il maestro tedesco del XVI secolo avrebbe stracciato in popolarità l'artista messicana del XX secolo, oggi i più non sanno che Dürer

faccia Albrecht di nome, mentre di Frida ce n'è una sola, a lei sono dedicate svariate biografie, fumetti, fiabe e bambolette, perfino copertine di Vogue, oltre che magliette e cuscini, sfilate, profumi: giustamente, il titolo furbo della mostra al Mudec è: **"Frida. Oltre il mito"**.

Sopravvissuta alla spina bifida e ad un incidente devastante a 18 anni, trasformò la sua sofferenza e i suoi difetti fisici in punti di forza, espressi con uno stile deliberatamente naive di forme piatte riempite con colori brillanti. A 21 anni conobbe il famosissimo pittore di murales Diego Rivera, di vent'anni più vecchio, che sposerà nel 1929, ampliando le sue tematiche all'impegno politico: questa tempestosa ed appassionata relazione sopravviverà alle ripetute infedeltà reciproche, alle pressioni della carriera di Rivera, al divorzio seguito da un nuovo inizio, e alla sua salute in declino. Già conosciuta ed apprezzata in vita, la sua fama esploderà negli anni '80 del Novecento, trasformando l'artista in una figura di culto. Giuseppe Fantasia su Huffingtonpost.it dedica alla mostra un bell'articolo, in cui l'autore cita nel titolo il "mitico" Picasso, che disse: "Neanche io so dipingere una testa come lei". E delle teste, soprattutto la sua, ha fatto opere d'arte. I suoi autoritratti ne alimentano il mito, ci parlano delle tradizioni precolombiane che le hanno fatto da substrato artistico, del Messico, del territorio, del cibo, dei suoi fiori e della natura, dei suoi colori e dei suoi costumi: del tutto consapevole del suo aspetto fisico (il padre – sposato a una messicana di ascendenza spagnola ed india - era un fotografo ebreo tedesco di origine ungherese a cui Frida fece spesso da modella), l'artista mostra l'evidente peluria del viso, i baffi accennati ma visibili con le sopracciglia folte ed unite, e la



AlbrechtDürer, Autoritratto a tredici anni, 1484, Vienna, Albertina



Albrecht Dürer, Festa del Rosario, 1506, Praga, NárodníGalerie

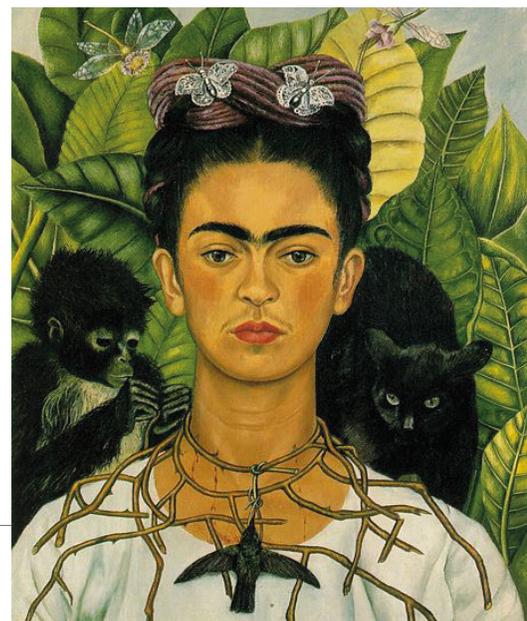
bocca rossa di rossetto: “fu la prima donna a fare del proprio corpo un manifesto della protesta e dell’opposizione - conteso tra giustizia e ingiustizia bene e male, forza e fragilità, libertà individuale e controllo sociale – la prima ad esporre la propria femminilità in maniera diretta, esplicita e, a volte, violenta, rivoluzionando irrevocabilmente il ruolo femminile nella storia dell’arte”. Il suo primo dipinto è l’ **Autoritratto con abito di velluto** del 1926, in cui l’artista guarda ai retablos della tradizione locale e al Bronzino: la posa frontale statica ravvivata dalla torsione della testa, gli accostamenti cromatici di rosso granata dell’abito dal collo ricamato e blu ottanio come il mare in tempesta sullo sfondo, che focalizzano l’attenzione sul volto minuto, in cui lo sguardo che penetra l’osservatore è evidenziato dall’arco sopracciliare unificato sotto alla massa scura e lucida della folta capigliatura raccolta. Passano più di 10 anni, e quei tratti che le appartengono fisicamente sono diventati anche la sua cifra stilistica ed emotiva: nell’**Autoritratto dedicato a Leon Trotsky**, Frida si ritrae in piedi su un palcoscenico in cui le candide cortine scostate la rivelano evocando la Madonna sistina di Raffaello, vestita con un lungo abito tehuana ricamato coperto dal rebozo, scialle tradizionale messicano, come le gioie d’oro, gemme, e perle in filigrana. La chioma anch’essa tradizionalmente raccolta è ornata da una ghirlanda di fiori, gli stessi che tiene in una mano come un bouquet di sposa mentre nell’altra regge una lettera datata e firmata – dettaglio straordinariamente old fashion - con la quale dedica e regala

l’autoritratto all’amante Leon Trotsky, nel giorno del suo compleanno e al contempo celebrazione dell’anniversario della rivoluzione russa,“(…)7 novembre 1937 (…) con tanto amore”. Nel dipinto, data la tematica, omette il simbolismo esplicito e le rappresentazioni acuminata della sua storia medica presenti in molti altri autoritratti quali **Autoritratto con collana di spine e colibri** del 1940, che segue il divorzio da Diego Rivera: l’uccellino dai colori sgargianti come la vita è morto

prigioniero dei rovi che trafiggono il collo di Frida, facendolo sanguinare e richiamando la passione di Cristo, il calvario affrontato da Frida nelle più di trenta operazioni seguite all’incidente che le ha lasciato una perenne eredità di sofferenza fisica e dolore psichico, privandola della maternità simbolizzata dalla scimmietta alle sue spalle, ed esponendola allo strazio che come una belva la spia con occhi di gatto. Realizzati in piccolo formato come gli antichi dipinti di devozione privata, i suoi ritratti - che guardano a Bosch, Brueghel e al Rinascimento conditi con l’arte messicana coloniale degli ex voto - evocano l’intimità e al tempo stesso manifestano la surreale realtà delle sue ossessioni con piccoli tocchi di pennello di zibellino, quello che si usa per dipingere i particolari più minuti e che utilizzava anche Albrecht Dürer per rendere i più precisi dettagli naturalistici della sua arte. Nato a Norimberga nel 1471 da padre ungherese che vi si era stabilito come orefice, trasmettendogli la capacità di osservazione lenticolare della realtà, nella sua bottega familiarizzò con l’arte dei grandi maestri fiamminghi quali Jan van Eyck e Rogier van der Weyden, e le tecniche d’incisione sui metalli: suo primo dipinto conosciuto è l’**Autoritratto** del 1484, un disegno a punta d’argento - una tecnica che non permette ripensamenti - realizzato davanti allo specchio da un Dürer tredicenne: è anche considerato il primo autoritratto dell’arte europea che si presenti come opera autonoma, e non quale studio per un personaggio da inserire in una più ampia composizione, indice della direzione essenziale della sua pittura,

volta alla ritrattistica persino nei suoi quadri religiosi: nella Festa del Rosario, realizzata all’epoca del suo secondo viaggio in Italia e destinata alla chiesa di San Bartolomeo a Rialto per la comunità tedesca veneziana, Dürer ambientò la scena - dalla pacata e monumentale composizione memore di Giovanni Bellini che gli tributò amicizia e stima - in un paesaggio luminoso, sostituendo ai volti stereotipati degli astanti veri e propri ritratti di personaggi reali e ben noti, oltretutto il suo autoritratto con in mano un cartiglio, in cui compare la firma e una breve iscrizione che ricorda come l’esecuzione della pala richiese cinque mesi. L’artista guarda con orgoglio verso lo spettatore, consapevole dell’ammirazione che il suo dipinto destò tra gli artisti veneziani, anche se la diffusione del suo nome in Italia sarà legata soprattutto alle incisioni, come scrive Panofsky, al cui saggio rimandiamo per una disamina dell’opera che può sottendere anche alle ragioni della mostra milanese. Qui interessa soprattutto proseguire con l’analisi di altri tre autoritratti, ricordando come l’autoconsapevolezza dell’artista ne alimenti il mito: l’**Autoritratto con fiore d’eringio**, olio su pergamena trasportata su tela del 1493, segue la punta secca infantile ed è reputato il primo autoritratto pittorico della storia dell’arte. Una scritta providenziale posta accanto alla data - “Le cose mi vanno com’è disposto Lassù” - sovrasta il giovane, all’epoca

Frida Kahlo, Autoritratto con collana di spine e colibri, 1940, Austin, Nikolas Muray Collection, Harry Ransom Center, The University of Texas





AlbrechtDürer, Autoritratto con pelliccia, 1500, Monaco di Baviera, Alte Pinakothek

ventiduenne, che si ritrae di tre quarti in abiti alla moda di color ardesia su una camicia bianca bordata di rosso, scollata sull'ampio petto da cui emerge il collo muscoloso a sorreggere il viso, delineato dalla curva decisa delle sopracciglia che prosegue nel naso volitivo verso la bocca rossa e sensuale, contraltare dello sguardo rivolto verso lo spettatore. Le carte sono tutte dispiegate, si vedrà che partita ne verrà fuori...

Nel successivo **Autoritratto con guanti**, che detiene ancora una volta un primato nella ritrattistica, quello di essere - nel 1498 - il primo su tavola, l'artista ha rimosso ogni traccia di quella che Costantino Porcu (Rizzoli 2004) definiva "giovane, esitante rustichezza", e si rappresenta come un elegante gentiluomo, un disinvolto umanista appartenente all'aristocrazia del pensiero che si riflette nella pacata sicurezza dello status e dell'abbigliamento. La scritta che accompagna l'opera recita "ho dipinto questo secondo le mie sembianze quando avevo 26 anni. AlbrechtDürer": l'artista è reduce dallo straordinario successo (di qui l'omaggio a un sè stesso fiero ma non altezzoso, sebbene vanitoso di biondi ricci e sensuale nella profonda scollatura) delle stampe dell'Apocalisse, e dal primo viaggio in Italia, dove ha potuto constatare la diversa posizione sociale che gli artisti d'oltralpe hanno rispetto a quelli tedeschi: interlocutori diretti di aristocratici committenti ed intellettuali, gli italiani si erano da tempo affrancati dalla concezione medievale di



AlbrechtDürer, Autoritratto con guanti, 1498, Madrid, Museo del Prado

artista-artigiano.

L'ultimo e più celebre autoritratto di Dürer, definito una "vera pietra miliare dell'autoconsiderazione d'artista nell'arte europea", è l'**Autoritratto con pelliccia**, dipinto nell'inverno del 1500, anno di Giubileo di Alessandro VI ovvero Rodrigo Borgia...

La posa di tre quarti viene abbandonata, a favore di una visione frontale in sintonia con le raffigurazioni medievali del volto di Cristo sul panno della Veronica, e con il recupero di modelli bizantini di ieraticità e semplificazione dei volumi propri del Salvatore: si orienta nella stessa direzione la posizione della candida mano che accarezza il bavero di pelliccia, con un movimento che ricorda il tradizionale gesto benedicente del Salvator Mundi. La soprastante iscrizione in latino "Io AlbrechtDürer di Norimberga, all'età di ventotto anni, con colori appropriati ho creato me stesso a mia immagine" si collega al pensiero dei neoplatonici vicini a Marsilio Ficino, che interpretavano umanisticamente le parole dell'Antico Testamento secondo cui Dio creò l'uomo a propria immagine e somiglianza, non riferendole esclusivamente all'immagine esteriore, ma riconoscendo - come Dürer che qui sceglie il termine "creato" piuttosto che "dipinto" - le umane capacità creative come provenienti da Dio stesso.

Concordando con Thomas Mann, possiamo affermare: "Pensare a Dürer significa pensare all'amore, al sorriso, e al ricordo di sé".



AlbrechtDürer, Autoritratto con fiore d'eringio,1493, Parigi Museo del Louvre

LETTURE CONSIGLIATE:

Erwin Panofsky, La vita e l'opera di AlbrechtDürer, Abscondita - Carte di Artisti, Milano, 2015:

"Fu in Germania che, nel Quattrocento, l'invenzione della stampa, dell'incisione e della xilografia fornì al singolo la possibilità di diffondere le proprie idee in tutto il mondo. Proprio mediante le arti grafiche la Germania assurse al ruolo di grande potenza nel campo artistico, grazie principalmente all'attività di un artista che, benché famoso come pittore, divenne una figura internazionale solo per le sue doti di incisore e xilografo: AlbrechtDürer".

Frida Kahlo, Lettere appassionate (a c. di M. Zamora, trad. M.Martignoni), Abscondita - Carte di Artisti, Milano, 2002: una serie di lettere della pittrice messicana che raccontano la sua vita, la sua arte, le sue tragedie, i suoi sogni e i suoi amori.



Beatrice Chiara Ferrario

Storico dell'Arte e Guida Turistica abilitata per la Provincia di Milano, assistente personale di un noto

divulgatore d'arte per più di 12 anni, dal 2018 anno nuovo... vita nuova!!! Ho appena inaugurato un diverso percorso, cominciando la mia attività di Agente Immobiliare: l'arte e le sue storie restano tuttavia un grande passione, che continuo a coltivare... anche sul Donatore, a cui va tutta la mia gratitudine!

Beatrice.Ferrario@engelvoelkers.com

di Graziella Contessi

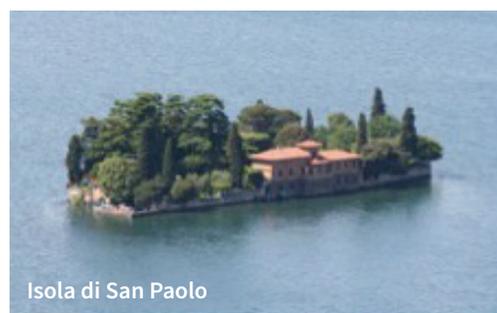
“CHIARE, FRESCHE E DOLCI ACQUE” DEL LAGO D’ISEO



Monte Isola



Isola di Loreto



Isola di San Paolo

Un giorno mio figlio Andrea mi chiese di descrivere il Lago d’Iseo ed io ho risposto volentieri alla sua richiesta perché essendo nata e vissuta in un piccolo borgo che si affaccia sulle rive di questo lago mi sembrava doveroso dedicargli i miei pensieri.

Il Lago d’Iseo, detto anche Sebino, mi ha sempre interessato sia per gli aspetti naturalistici che l’ambiente lacustre offre sia per gli aspetti storico-artistici che i suoi borghi custodiscono.

La storia e l’arte sono un importante patrimonio del Sebino. Dalla preistoria, con la popolazione dei Camuni, fino ai giorni nostri il Lago d’Iseo ed i suoi dintorni ci raccontano di civiltà antiche, di eserciti e guerre, di vita economica, culturale e religiosa, di architettura e arte nelle sue più svariate forme. Gli antichi romani hanno lasciato tracce dei loro insediamenti: numerosi sono i reperti che ci testimoniano la loro presenza con necropoli eterme, tracciati di strade come la Valeriana, via pedemontana che per secoli ha costituito il passaggio obbligato verso la Valle Camonica. I centri storici dei paesi rivieraschi

sono anche ricchi di importanti reperti di epoche successive come fortificazioni, torri, basiliche ed edifici medioevali e rinascimentali fino ad arrivare alla Serenissima Repubblica di Venezia rappresentata con il Leone di San Marco dipinto su diversi palazzi.

Da un punto di vista naturalistico, le zone costiere e collinari del lago hanno un clima mite anche nei mesi invernali e ciò permette la crescita di piante tipicamente mediterranee come ulivi, limoni, oleandri e palme.

Ma il fascino del Lago d’Iseo è la tranquillità dei luoghi con suggestivi panorami in cui si alternano colline degradanti verso il lago intervallate a montagne maestose, dalla bellezza mozzafiato di rocce che cadono a strapiombo nelle acque cristalline a piccole baie circondate da una vegetazione lussureggiante fino alle piramidi di erosione, create dall’azione corrosiva dell’acqua, alte fino a 30 metri e sulla cui sommità sono poggiati grossi massi.

Fin da quando ero piccola, il lago mi ha sempre attirato, sia per



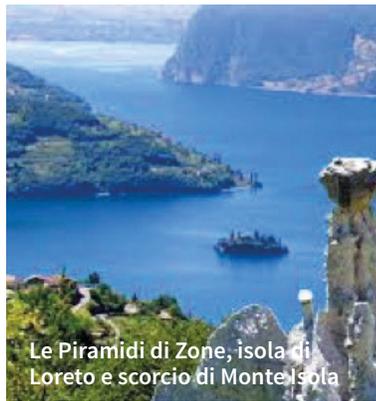
Bogn, Orrido di Zorzino – Vista sulla Corna dei Trentapassi



Bogn, Orrido di Zorzino – Vista dal lago



Bogn, Orrido di Zorzino – Vista sulla Corna dei Trentapassi



Le Piramidi di Zone, isola di Loreto e scorcio di Monte Isola



Orrido di Castro

lunghe nuotate sia per fare escursioni, gite in biciclettae in battello; vedere i paesi dal lago è stupendo perchè, come per incantesimo, sembra che si tuffino nell’acqua. Quando arriva la stagione estiva prendo ancora il battello per andare in spiagge sempre diverse e, dopo una lunga nuotata, gustare una delle specialità gastronomiche di pesce di lago come la tinca al forno o altri pesci come il persico, l’agone, il luccio cucinati sapientemente dai ristoratori lacustri.

Mi piace anche camminare lungo la strada costiera occidentale, scavata nella roccia all’inizio del secolo scorso, per ammirare lo spettacolo suggestivo degli Orridi, imponenti rocce disposte a lastroni verticali a picco sull’acqua, una delle sorprese naturalistiche di maggior rilievo del lago.

Leonardo da Vinci soggiornò sulle sponde del Sebino e alcuni critici d’arte sostengono che parte dello sfondo di alcuni suoi dipinti, come “La Gioconda” e “La Vergine delle Rocce”, ritraggono i monti che circondano il lago. Un suo disegno con la mappa del Lago d’Iseo è conservato a Windsor presso la Royal Collection in un gruppo di 600 documenti che raccolgono studi di anatomia, geografia, caricature e carte geografiche prodotti tra il 1478 e il 1518. Il titolo è “Sketch-maps of the course of the river Oglio, south of the Lago d’Iseo”: disegno a penna e inchiostro del 1510, in cui compaiono due mappe abbozzate che delineano il corso del fiume Oglio, immissario del lago, e il lago stesso con i nomi dei villaggi rivieraschi in dialetto bresciano.

Proprio per l’alternarsi di paesaggi incantevoli, le rive del Sebino, oltre che essere meta di turisti, continuano ad essere scelte anche per ambientazioni di film contemporanei e di spot pubblicitari internazionali.

Altri elementi di grande suggestione nelle acque del Lago d’Iseo sono tre isole: Loreto e San Paolo, piccole e ricche di mistero, Monte Isola, una montagna calata nel lago, caratterizzata da una vegetazione florida e varia, con bouganville, limoni, pini e ulivi, solo per citarne alcune; i suoi piccoli borghi, con santuari e antichi monasteri, l’assenza di automobili e la pace che regna sovrana la rendono un vero paradiso!



Graziella Contessi

Diplomata al Liceo Artistico di Bergamo, ha frequentato il corso di figura all’Accademia Carrara di Bergamo e ha conseguito la Laurea in Scienze Motorie all’Università di Napoli.

La sua formazione artistica e tecnico-scientifica la porta ad indagare l’ambiente e l’individuo. I suoi interessi sono rivolti alle scienze neurologiche, alle mutazioni genetiche, alle malattie degenerative e all’ecologia. Ha interessi multidisciplinari che spaziano dall’insegnamento alla rappresentazione di tematiche sociali attraverso dipinti, sculture, disegni, fotografie e installazioni.

di Emanuele Banfi

I GRATTACIELI A MILANO

LA CITTÀ CHE CAMBIA

Trasformazione e innovazione dal '50 ad oggi

Continuiamo con la presentazione di realtà sul territorio milanese e di istituzioni con le loro sedi importanti anche dal punto di vista architettonico, che rappresentano "punti cospicui" della nostra città, che talvolta rischiamo di ignorare o dimenticare. Questa volta in compagnia dell'architetto Emanuele Banfi facciamo un rapido volo sul profilo di Milano, per commentare la sua rapida evoluzione e sviluppo, soprattutto verticale, con un ritmo di accrescimento di grattacieli negli ultimi 2-4 anni che ha superato quello dei precedenti 45-50 anni!, come ci dice l'architetto Banfi.

Milano, la piccola grande metropoli italiana, agli occhi dei milanesi, dei pendolari e dei turisti è una città dai **mille volti**. La sua immagine affascinante e moderna è composta da quartieri storici, monumenti e grattacieli.

Questi ultimi, i grattacieli, sono espressione della propensione della città al cambiamento e all'innovazione.

La città di Milano ai nostri giorni è ben diversa da come si presentava fino a qualche decennio fa.

Ci stiamo abituando, anno dopo anno, alle presentazioni di nuovi ed avveniristici edifici



Skyline Milano



Bosco Verticale



Il Diamante

che, poco alla volta, vanno a comporre l'immagine di una Milano inedita.

Negli ultimi anni lo skyline della città è cambiato notevolmente sotto l'azione delle nuove dinamiche economiche mondiali e per gli effetti di manifestazioni internazionali come EXPO2015.

I grattacieli che sono stati ultimati nell'ultimo decennio hanno "squarciato" un'immagine della città rimasta inalterata per molti anni.

L'attuale fase di crescita verso l'alto è ripresa dopo un lungo periodo di stallo.

Nel secondo dopo guerra, la città di Milano si stava preparando ad una rinascita e ad un rafforzamento della sua identità ed importanza economica, ricoprendo un ruolo di "motrice" per tutta l'Italia.

Negli anni '50 la ricostruzione post-bellica, guidata dai più noti progettisti e imprenditori italiani, arriva al suo culmine con la realizzazione di alcuni edifici tra i più rappresentativi e importanti nel panorama milanese e nazionale.

Il primo grattacielo in assoluto ad emergere dallo skyline è la **Torre Breda** nel 1955 che raggiunge i 116 metri di altezza e per prima rompe il primato della Madonnina del Duomo (108,50 m).

Attirò molte attenzioni per il suo modo innovativo di intendere l'abitazione urbana. Ad esempio era dotata di sistemi automatizzati di ricezione posta direttamente in casa, collegando l'ufficio postale del piano terra agli appartamenti tramite un sistema pneumatico interno.

Seguono poi **Torre Velasca** (1958) e **Torre Galfa** (1959) che si fermano rispettivamente a 106 e 102,5 metri.

Entrambe hanno rappresentato una vera e propria rivoluzione della costruzione dei grattacieli in Italia.

La prima con la sua caratteristica forma venne realizzata interamente in cemento armato con travi che si aprono a raggiera per sostenere la parte superiore come a rappresentare un enorme albero che nella



1964 - Milano Fiera



Oggi - Milano Fiera

sua fronda dà casa ai milanesi.

La **Torre Velasca** ancora oggi attrae l'attenzione e fa discutere per la sua immagine ma è entrata di diritto nello skyline milanese per la sua originalità.

La **Torre Galfa** invece, ha un aspetto nettamente differente e introduce l'uso del vetro in facciata. La possente struttura in cemento armato resta nascosta privilegiando un'immagine più moderna con l'uso di ferro e vetro per le facciate.

Ultimo e non meno importante della prima stagione dei grattacieli è il **Grattacielo**

Pirelli, di Gio Ponti e Pier Luigi Nervi, completato nel 1960 coi suoi 127 metri di altezza, che gli conferì il primato di edificio in cemento armato più alto al mondo.

Questo edificio rappresenta il consolidamento del processo di rinascita, non solo di Milano ma di gran parte dell'Italia del secondo dopoguerra.

Il vetro, il cemento armato e le piastrelle in facciata, materiali tipici delle costruzioni di quel tempo, vengono utilizzate in un modo inedito regalando alla città un edificio che ancora oggi mantiene tutto il suo fascino.



Zona Stazione Garibaldi nel 1977



Zona Stazione Garibaldi, oggi.



Diamante, Torre Solaria e Torre Unicredit.

Scrive Reyner Banham: “Un edificio dall'impeccabile logica strutturale (Nervi) combinata con certe preoccupazioni formali (Ponti)”.

La fase di crescita verso l'alto, che la città stava manifestando, si interrompe agli inizi degli anni '60 in maniera improvvisa per poi riprendere solo nel 2007.

L'unico caso intermedio viene realizzato nel 1992 con le **Torri Garibaldi** di proprietà F.S. con 100 metri di altezza.

Il progetto molto ambizioso prevedeva

una coppia di edifici da realizzare sopra una delle stazioni più importanti della città. Verranno realizzati con una pietra rosa e con una forma concava ed una convessa alla sommità per rappresentare metaforicamente un uomo ed una donna.

La rinascita della città di Milano appare concretamente davanti agli occhi di tutti con l'inizio dei lavori per il **Palazzo Lombardia**, progetto di tre note imprese, Pei Cobb Freed & Partners di New York, Caputo Partnership e Sistema Duemila di

Milano, che una volta completato (2010) ha raggiunto l'altezza di 161 metri.

Prende il posto del cosiddetto Giardino Botanico o Bosco di Gioia e per questo si ripromette di soddisfare i più seri requisiti nel campo del risparmio energetico regalando alla città un'enorme piazza coperta per poter ospitare eventi organizzati dalla comunità.

In contemporanea partiranno le iniziative immobiliari del distretto di **Isola di Porta Nuova** e quello di **City Life**.

Le novità che troviamo in questa ultima fase non sono solo tecnologiche e architettoniche ma risiedono anche nelle dinamiche economiche che hanno reso possibile tale evoluzione.

Per la prima volta il processo che porta al nuovo sviluppo edilizio non è basato sul singolo intervento dei costruttori milanesi come era avvenuto nel periodo della ricostruzione post-bellica o di committenti istituzionali (Palazzo Lombardia) ma si verifica un'apertura nei confronti del mercato globale/internazionale e trova piena esemplificazione in due casi particolari.

Il primo ambito di forte trasformazione è quello del distretto di **Isola di Porta Nuova** frutto di una imponente opera d'imprenditoria immobiliare che fa capo a grandi Gruppi italiani e misti italiani – stranieri.

Altro attore determinante di questo sviluppo è un fondo sovrano Mediorientale che prima finanzia in parte il progetto Porta Nuova e poi lo acquista totalmente.

L'intervento di **Isola Porta Nuova** è composto da edifici di funzioni differenti che rappresentano una vera e propria innovazione nel loro campo.

Bosco Verticale, progettato dall'Architetto Stefano Boeri, interpreta in maniera nuova e avveniristica il concetto di abitazione redistribuendo lungo tutta la sua altezza alberi ad alto-fusto. L'aspetto evoca nell'osservatore un forte rispetto per l'ambiente e le dotazioni impiantistiche

all'avanguardia ne garantiscono un basso impatto ecologico.

Altri edifici importanti sono il **Palazzo Unicredit**, progettato dall'architetto argentino César Pelli, che coi suoi 231 metri di altezza è attualmente l'edificio più alto di Milano e d'Italia e sembra possa mantenere questo record ancora a lungo.

La forma sinuosa che lo contraddistingue abbraccia la piazza antistante esaltando l'importanza e la centralità di **Piazza Gae Aulenti**.

Sempre in questi anni viene realizzato il "Diamante" all'inizio di quel viale della Liberazione, che termina, prima di Piazza Aulenti. Torre Diamante, progettata dall'architetto italo americano Lee Polisandi dello studio Kohn Pedersen Fox, è la struttura in acciaio più alta in Italia. La **Torre Diamante** è poi affiancata da altri due corpi bassi chiamati Diamantini, che si pongono come elemento di continuità del grattacielo stesso. **Porta Nuova** non ha ancora ultimato il percorso di rinnovamento che proseguirà ora con la realizzazione di **Torre Gioia 22** che si ipotizza possa vedere il suo completamento nel 2020.

Secondo ambito di trasformazione di cui vorrei parlare è il distretto di **City Life**.

Il fattore principale che ha posto le basi per la realizzazione di tale complesso e che ha anche influito sull'immagine della città è stato **EXPO2015**.

Questa manifestazione, oltre a permettere la riqualificazione di aree di Milano (un esempio sopra tutti la Darsena), ha portato al trasferimento di molte funzioni della Fiera di Milano nell'area di Rho Fiera generando la necessità di riqualificazione di un'ampia area della città.

Venne istituita una **gara internazionale vinta dalla cordata City Life** di cui facevano parte progettisti a livello mondiale come **Zaha Hadid, Daniel Libeskind, Arata Isozaki** e **Andrea Maffei**.

Il progetto regalerà alla città di Milano un complesso di tre grattacieli assai innovativi che si fronteggiano l'un l'altro circondati da



Grattacielo Pirelli

un enorme parco pubblico e da complessi residenziali.

In questo momento proseguono a ritmo incessante i lavori per la realizzazione della terza torre con la previsione di completamento dell'intero complesso nel 2020.

Carattere principale di questo intervento (costituito da abitazioni, uffici, parchi, scuole e negozi) è quello di regalare ai milanesi un'immagine inedita del concetto di abitare, lavorare e vivere la città.

Questi interventi sulla città hanno confermato il ruolo di Milano come motrice economica italiana essendo stata capace di attirare su di

sé le attenzioni e gli investimenti di gruppi internazionali.

Resta solo da capire cosa questa metropoli riserverà per il futuro dei suoi abitanti e per chi avrà la curiosità di scoprirla.



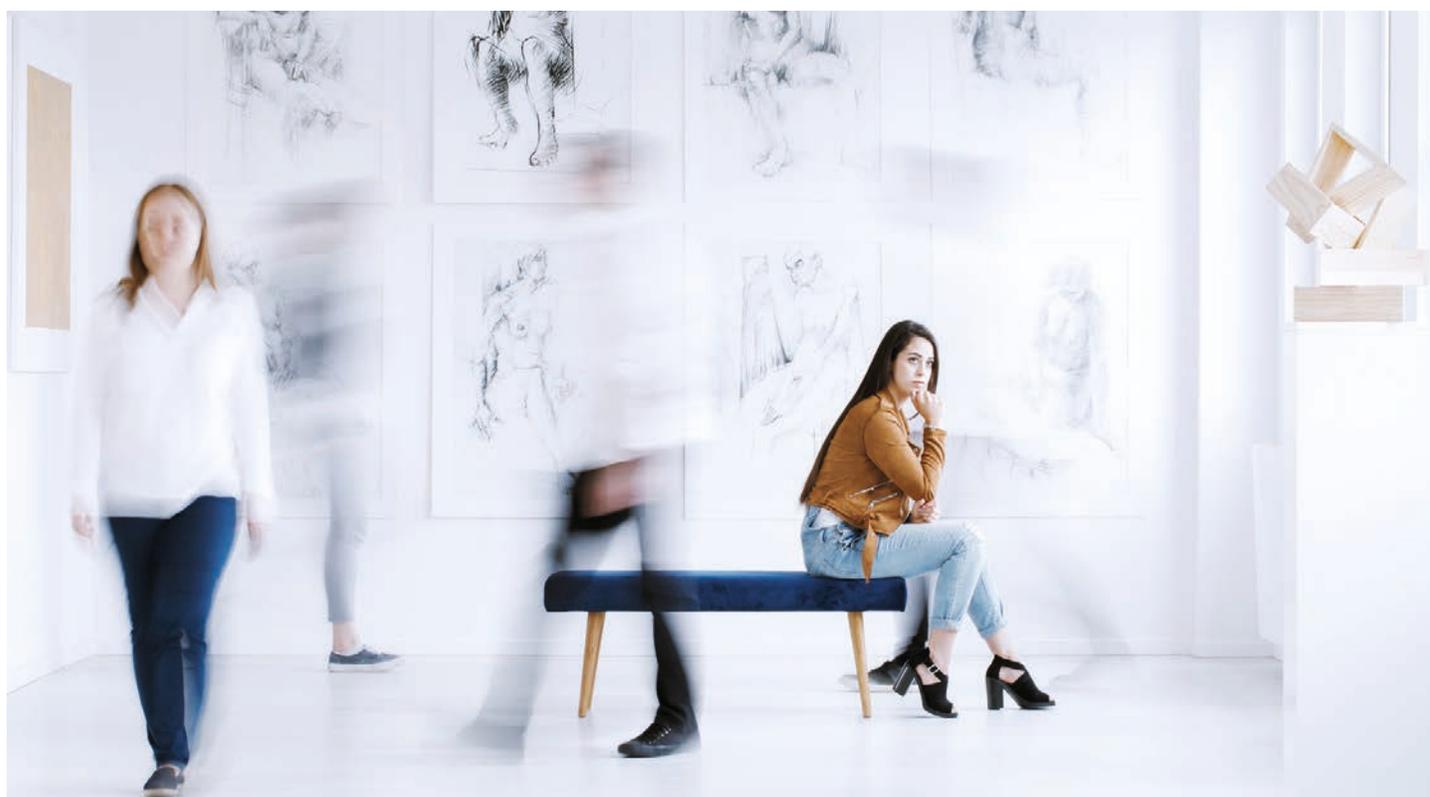
Emanuele Banfi

Architetto abilitato per la provincia di Milano. Ha collaborato con studi internazionali come Renzo Piano Building Workshop e la NIKKEN SEKKEI di Tokyo. Fin dalla sua attività accademica ha sempre investito sulle nuove tecnologie nel campo della progettazione. Opera nel campo della progettazione integrata degli edifici tramite software BIM Revit.

L'ARTE NEL CERVELLO

per cortese concessione di

**SAPERE &
SALUTE**
EDUCAZIONE SANITARIA, PREVENZIONE, ALIMENTAZIONE E BENESSERE



VEDERE UN QUADRO, AMMIRARE UNA SCULTURA O ASCOLTARE LA MUSICA HANNO SUL CERVELLO EFFETTI MISTERIOSI, CHE LA SCIENZA COMINCIA A CAPIRE.

Quando, nella lunga storia della sua evoluzione, la nostra specie è diventata davvero e completamente umana? Antropologi e archeologi non hanno dubbi: con lo sviluppo della cultura. La

più antica testimonianza, risalente a circa centomila anni fa, è rappresentata da alcuni monili. Cioè, da piccole opere d'arte. L'arte e la sua valutazione, l'estetica, sono state per secoli oggetti di riflessioni speculative, ma da pochissimi decenni ha iniziato a interessarsene anche la scienza, con risultati a dir poco sorprendenti.

UNO SPECCHIO MOLTO EMPATICO
Grazie alle nuove tecniche di indagine, come la PET o la risonanza magnetica

funzionale, che consentono di seguire l'**attività cerebrale** mentre svolgiamo un certo compito o siamo impegnati in qualche cosa, gli scienziati hanno potuto osservare che cosa accade nel cervello quando ammiriamo un'opera d'arte, dando addirittura vita a una nuova scienza: la **neuroestetica**.
Un quadro, una scultura, un brano musicale sono considerate opere d'arte quando riescono a suscitare in noi una risposta **empatica automatica**,

un processo di immedesimazione che risponde a specifici circuiti nervosi, al cui centro, nel caso delle arti figurative, si trovano i cosiddetti **neuroni specchio**. Queste particolari cellule nervose devono il loro nome al fatto che si attivano quando compiamo un gesto o un'azione, ma anche quando la vediamo compiere. In pratica, una parte del cervello ricrea le stesse condizioni in cui si troverebbe se fossimo noi a compiere quei gesti, rievocando anche gli **stati emotivi** associati. È così che, peraltro, intuiamo le possibili intenzioni di chi ci sta di fronte.

LA BIOLOGIA IN MUSICA



L'estetica del suono ha una base biologica: nella musica il cervello riconosce, e preferisce, le combinazioni di note simili a quelle del linguaggio parlato. Le note che distinguono le melodie in maggio-

re e in minore, per esempio, hanno uno spettro sonoro che collima con quello del parlato in differenti stati emotivi, rispettivamente allegria, serenità e pace le prime; tristezza, malinconia e conflitto le seconde. Il successo della musica classica occidentale anche in Paesi di cultura musicale molto diversa, come Cina e Giappone, è dovuto proprio al fatto che, più di ogni altra, ha approfondito queste regole "linguistiche". Una conferma di questi risultati arriva anche da una singolare ricerca che ha mostrato come le scimmie, contrariamente a quanto ritenuto fino a poco tempo fa, sappiano apprezzare la musica. A patto che si rispetti il loro linguaggio. Noi uomini, quando vogliamo calmare un bambino piccolo, moduliamo la voce con quello che in musica si chiama il 'legato', mentre usiamo lo staccato per dare un ordine o intimare di fermarsi. L'approvazione invece ha un tono in salita e la consolazione è discendente. Le scimmie, al contrario, interpretano i toni in salita e discesa in modo differente, tanto che l'effetto tranquillizzante esercitato su di noi da un brano di Mozart, nelle scimmie è evocato dal rock "duro" della band dei Metallica.

Questo sistema neuronale è così potente e guardingo che si mette all'opera anche di fronte a un'immagine statica che rappresenta un'azione o una possibile azione.

L'artista è dunque colui che con la sua opera è capace di stimolare una risposta dei neuroni specchio che si comportano come se fossimo noi i protagonisti del quadro, con tutte le loro emozioni. Ciò vale per qualsiasi immagine osserviamo. A questo punto la domanda legittima è: che cosa distingue una "crosta" da un capolavoro? Che cosa conferisce a un dipinto la **forza psicologica** e di coinvolgimento che un altro non possiede? I neurobiologi ci dicono che qui entrano in gioco svariati meccanismi. Tra gli altri, la capacità di creare quelle ambiguità che scatenano l'**immaginazione**. Per esempio, il sorriso della Gioconda di Leonardo, ambiguo per eccellenza, incerto tra il malinconico e il sornione, come è anche un quadro dal soggetto apparentemente banale quale la Donna alla spinetta con gentiluomo di Vermeer, in cui ci troviamo a rispecchiare simultaneamente tante possibilità: Che rapporto c'è tra i due? È il marito o un amico? Apprezza la sua musica o sta per correggerla? Noi, in quella situazione, che cosa faremmo? Che cosa proveremmo?

I neuroni specchio si mobilitano, ma l'impossibilità di scelta non ci permette di sciogliere la tensione.

COGLIERE IL TRATTO ESSENZIALE

L'artista deve avere la capacità di leggere le **tensioni del corpo** collegate agli **stati d'animo** e renderle con maestria tecnica sulla tela. Rappresentarle come in una fotografia non basta: deve saper renderne i tratti essenziali, anche se ridotti al minimo. Michelangelo ha lasciato alcune sue sculture intenzionalmente incompiute: l'abbozzo di un braccio che cerca di emergere dal marmo grezzo può suscitare in noi un senso di sforzo e



LA SINDROME DI STENDHAL

21 maggio 1817. Lo scrittore francese Stendhal, in viaggio per l'Italia, entra nella Basilica di Santa Croce a Firenze. Poco dopo ne esce, con «un battito del cuore: la vita per me si era inaridita, camminavo temendo di cadere». La vista dei capolavori l'aveva ammalato al punto di stare male. L'esperienza di essere sconvolti dalla vista di un'opera d'arte, nota come sindrome di Stendhal, è più frequente di quanto si possa immaginare, tanto che i servizi di salute mentale di Firenze ne vedono parecchi casi all'anno. Colpisce le persone estremamente sensibili e si manifesta con ansia, tachicardia o attacchi di panico. È per lo più passeggero e privo di conseguenze. Nelle persone psichicamente fragili può raggiungere un'intensità drammatica, provocando allucinazioni o innescando sentimenti di immedesimazione al limite dell'innamoramento o, al contrario, di invidia e gelosia, tanto da far affiorare istinti vandalici verso l'opera.

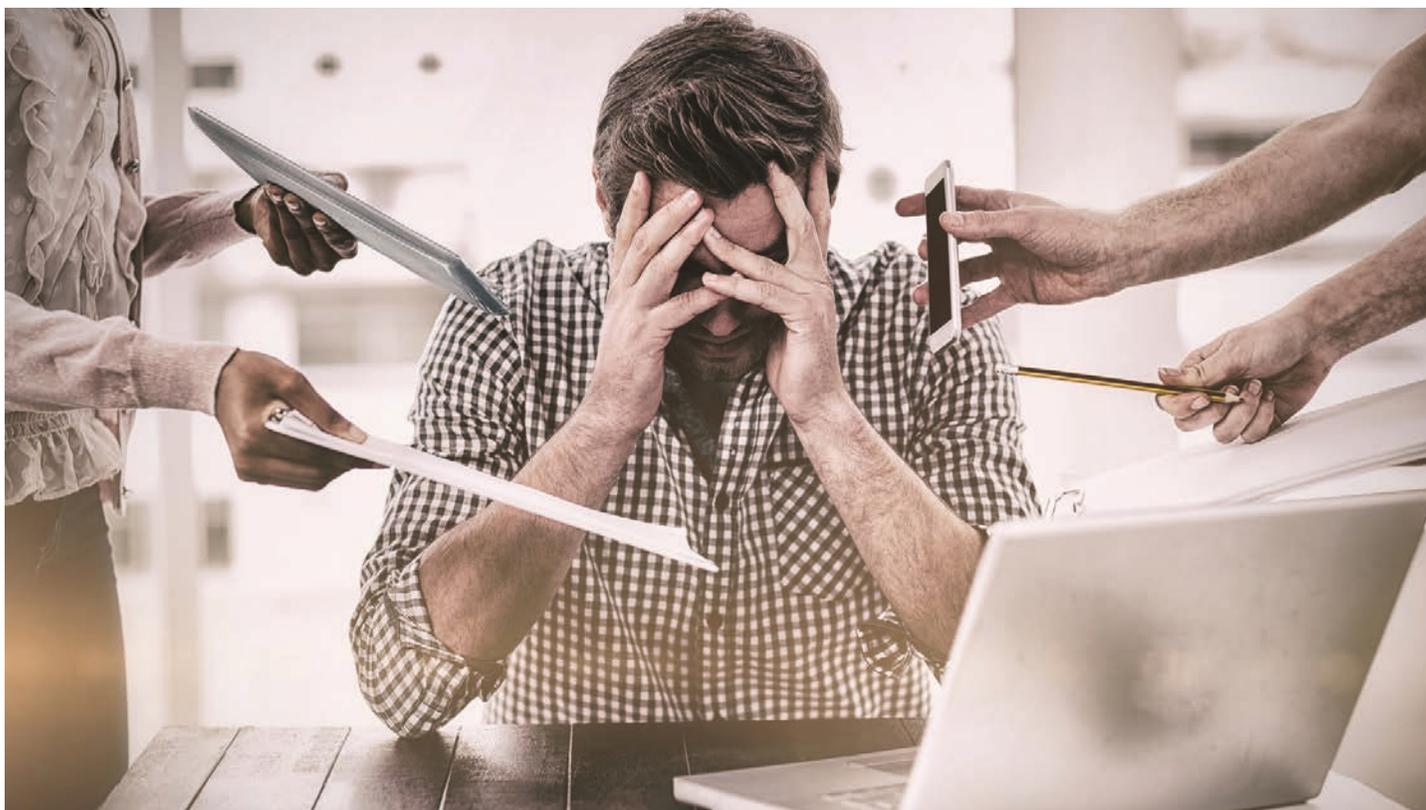
fatica, molto più di un gruppo di muscoli perfettamente torniti e levigati. È proprio riuscendo a portare al limite questa incompiutezza che traggono forza le opere dei pittori che si sono staccati dal figurativismo per approdare al dadaismo o all'astrattismo. Le prospettive impossibili di alcuni volti ritratti da Picasso ne sono forse l'esempio più chiaro, avendo riprodotto proprio ciò che fa il cervello: di fronte a un singolo frammento di realtà, non lo prende mai così com'è, ma lo integra con immagini, prospettive e sensazioni personali. Gli artisti, ha detto il padre della neuroestetica Semir Zeki, sono neurobiologi senza saperlo.

LO STRESS PROVOCA IL CANCRO?

per cortese concessione di



NO, anche se alcune ricerche di base suggeriscono che l'esposizione ad alti livelli di stress cronico possa modificare i vasi linfatici e l'angiogenesi, favorendo la diffusione di metastasi.



IN SINTESI

- Gli studi epidemiologici disponibili sono pochi e di scarsa qualità ma al momento non hanno riscontrato una relazione tra stress cronico e rischio di ammalarsi di tumore.
- Alcuni studi in cellule isolate e in animali di laboratorio dimostrano che lo stress cronico modifica la permeabilità dei vasi linfatici e favorisce l'angiogenesi, rendendo più facile la disseminazione di metastasi.

- Malgrado questi dati biologici, gli studi epidemiologici disponibili non mostrano un impatto dello stress sulla prognosi della malattia.
- Vi sono invece prove che dimostrano che lo stress favorisce comportamenti non salutari e può, in alcuni casi, incidere sulla qualità di vita del malato.

PER APPROFONDIRE

Da tempo si sospetta che lo stress, soprattutto quando raggiunge livelli

insolitamente alti per periodi molto prolungati, contribuisca ad aggravare il cancro e a peggiorare la prognosi, mentre appaiono tuttora infondate le ipotesi secondo cui esso avrebbe anche un ruolo nel causare la malattia o nel favorire le ricadute.

QUALI SONO GLI EFFETTI DELLO STRESS?

Lo stress è un'esperienza tra le più comuni e quando non raggiunge il livello

di guardia può avere un'importante valenza positiva sulla vita di ciascuno di noi, poiché accresce i livelli di attenzione e consente di migliorare le proprie performance, per esempio sul lavoro. L'effetto positivo delle "piccole dosi" di stress, tuttavia, può annullarsi e anzi diventare negativo quando lo stress cresce e permane a lungo senza consentire all'individuo di tirare adeguatamente il fiato. In questo caso, quando cioè lo **stress diventa "cronico"** e i livelli di adrenalina e noradrenalina rilasciati sono costantemente elevati, si possono alterare altri mediatori metabolici, come gli ormoni in circolazione, contribuendo a far salire la pressione arteriosa e portando alla comparsa di disturbi come ansia e depressione, disturbi gastrointestinali e persino infertilità. E anche il sistema immunitario può risentirne.

QUALE RUOLO HA NELL'INSORGENZA DEL TUMORE?

Per quanto riguarda il cancro, allo stato attuale **non c'è alcuna ricerca che abbia dimostrato in maniera convincente un legame tra esposizione allo stress - per quanto intenso e prolungato - e l'insorgenza di una neoplasia.** In passato alcuni studi, condotti in piccoli gruppi di donne con una metodologia non molto affidabile (che consisteva per esempio nel chiedere a posteriori, a donne già malate, se ricordavano di aver sofferto di stress prima della diagnosi) avevano suggerito una relazione, che però non è stata confermata: numerose ricerche condotte in campioni più ampi, con l'uso di metodologie statistiche assai più affidabili e convincenti, non hanno mostrato alcun rapporto tra stress e rischio di cancro. Per esempio nel 2013 un'ampia metanalisi (che prende in esame tutte le ricerche di buona qualità pubblicate sull'argomento e rianalizza tutti i dati ottenendo una risposta molto più affidabile, perché basata su un numero molto grande di soggetti) ha verificato l'effetto dello stress in più di 116.000 uomini e donne residenti in vari Paesi europei, che sono stati seguiti per oltre 12 anni. Il risultato indica che non

c'è nesso tra lo stress e il rischio di tumore a intestino, polmone, seno o prostata.

QUALE RUOLO HA NELLA DIFFUSIONE DI METASTASI E NELLE RICADUTE?

Nella primavera del 2016 la rivista Nature Communications ha pubblicato un importante studio sulla relazione tra stress e cancro. In esperimenti che hanno coinvolto animali di laboratorio, un gruppo di ricercatori australiani ha scoperto un meccanismo biologico attraverso cui lo stress incide sul sistema linfatico dei topi colpiti da tumore, favorendo una più rapida diffusione delle cellule metastatiche. Si tratta però di uno studio di base, su modello animale, e non di uno studio epidemiologico sui malati. Un ampio studio epidemiologico sugli esseri umani, che ha sistematicamente analizzato gli studi sulla relazione tra stress e ricadute, pubblicato nel 2014 su Cancer Nursing, ha concluso che il nesso non c'è, almeno se si vanno a guardare i grandi numeri.

ESISTONO EFFETTI INDIRETTI DA CUI GUARDARSI?

Ci sono tuttavia da considerare altri aspetti per cui è importante fare il possibile per limitare lo stress e imparare a gestirlo al meglio. E questo vale se si è sani, ma ancor più se si è malati di tumore. **Infatti lo stress è spesso corresponsabile di comportamenti poco salutari** - come l'abuso di alcolici, il fumo di sigarette o gli eccessi alimentari - che sono a loro volta associati in modo più o meno diretto con il rischio di cancro. Inoltre gli studi di laboratorio, negli animali, segnalano un **effetto negativo dello stress sulla prognosi**, con un aumento del rischio di metastasi. Anche numerosi esperimenti condotti in cellule umane isolate hanno dimostrato che l'adrenalina - prodotta dall'organismo in situazioni di stress - promuove l'angiogenesi, ovvero lo sviluppo di nuovi vasi sanguigni che rendono possibile la crescita del tumore e la comparsa di metastasi. Ovviamente anche la malattia, con i problemi che

comporta sul piano fisico, psicologico e sociale, è un fattore di stress in sé, sia per chi ne è colpito sia per chi assiste e condivide le giornate dei pazienti. Adottare le contromisure per limitare lo stress diventa quindi determinante. Anche se le dimostrazioni di un eventuale effetto negativo dello stress nel peggiorare l'andamento della malattia non sono ancora del tutto convincenti, alcuni studi segnalano il rischio che i malati soggetti a stress eccessivo finiscano per perdere la speranza e si sentano abbandonati a se stessi. Questa situazione a sua volta appare associata a un aumento del rischio di morte, attraverso un meccanismo ancora poco compreso, che potrebbe dipendere dall'abbandono parziale o totale delle terapie. D'altra parte mancano anche sufficienti prove (soprattutto perché mancano gli studi) che nei malati di tumore una gestione efficace dello stress migliori anche la prognosi e la sopravvivenza, o abbia effetti sul rischio di ricadute a distanza di tempo.

COME GESTIRE LO STRESS IN PRATICA?

Se i dati sulla relazione biologica tra stress e tumore sono ancora poco chiari, sono invece molto chiari quelli degli **studi sulla qualità di vita delle persone** e soprattutto dei malati. Contrastare lo stress con gli strumenti psicologici e farmacologici (quando necessario) migliora sicuramente il benessere generale. Tra gli interventi di tipo psicoterapeutico efficaci sullo stress ci sono le terapie cognitivo-comportamentali e alcune tecniche di rilassamento come il training autogeno e la mindfulness (una sorta di meditazione basata su presupposti neuroscientifici). Il medico può anche prescrivere, per brevi periodi e in presenza di stress intenso, farmaci ansiolitici come le benzodiazepine. Infine, nei casi più lievi, lo stress può anche essere gestito con interventi non medici: lo yoga e il tai chi-chuan sono discipline che aiutano a controllare lo stress, ma anche attività come il canto e, in generale, la socializzazione, riducono i livelli di ormoni dello stress nell'organismo.

Aforisma del Giorno

**CHI PREDICA IL DIGIUNO,
HA GIÀ MANGIATO.**

Anonimo (2018)





RICETTA

UNA RICETTA PER IL DONATORE

SPAGHETTI AL SUGO DI VERDURE



INGREDIENTI

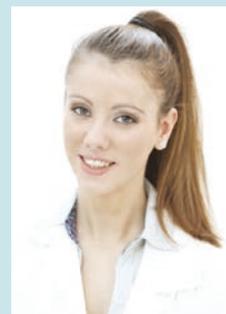
spaghetti senza glutine
una zucchina
2 pomodori tagliati a dadini
una carota tagliata a dadini
un bicchiere di brodo vegetale bio
(senza grassi e glutammato)
origano
basilico
un cucchiaino di olio di oliva

PREPARAZIONE

Fatte bollire la pasta senza glutine. In una pentola antiaderente aggiungete un po' di olio d'oliva e versate tutte le verdure, fatele rosolare per qualche minuto e

aggiungere il brodo vegetale. Fate cuocere le verdure per 15 minuti fino quando risultano morbide e hanno assorbito i liquidi e a questo punto aggiungete, l'origano e il basilico. Una volta che la pasta è pronta versatela nel sugo, mescolate bene e servite.

Una combinazione di verdure e spezie che regalano a questo piatto delle proprietà depurative, digestive e antinfiammatorie soprattutto per il colon. Un piatto indicato a chi soffre di aerofagia e meteorismo.



Dott. Maria Papavasileiou

Laureata in dietologia e nutrizione umana all'Università ATEI di Salonicco, ha poi effettuato un ciclo di studi in biologia molecolare

alla Staffordshire University (Regno Unito). Iscritta al corso di immunologia all'Università di Osaka (Giappone). Ha prestato 3 anni di servizio a Hippokratio General Hospital of Thessaloniki come nutrizionista per donne con gravidanze ad alto rischio. Specializzata in alimentazione vegetariana e vegana, partecipa costantemente a congressi di Colin Campbell. Attualmente esercita la libera professione di Nutrizionista.

“PERCHÉ MATTEO POSSA CONTINUARE A STUDIARE
ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE!”



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

Chi ha bisogno di sangue ha bisogno anche del tuo aiuto per realizzare i propri desideri. Aiutalo con una donazione al Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano.



DOSCA

www.doscasancarlo.it

di Martina Rossi

LA CAMICIA

UN AMORE LUNGO SECOLI

Come tante delle cose che ci circondano e che amiamo, la camicia deve la sua nascita agli antichi romani che nel corso della loro storia iniziarono ad usarla sotto la tunica. Al tempo non era un indumento da sfoggiare, tutt'altro! Era di tessuto grezzo, spesso di lino, e serviva da intimo sotto le stoffe più pesanti e fastidiose, ma aveva anche scopo di difesa dalla sporcizia.

Poi negli inventari delle **famiglie altolocate toscane del 1400, le camicie da donna trovano un diverso valore**, vengono infatti valutate più fiorini rispetto a quelle da uomo, in quanto più preziose e ricercate. Erano confezionate in casa con i preziosi pannolini, in tela sottile e trasparente, ornate di ricami in fili d'oro, d'argento e di seta. La camicia femminile

spunta dalla veste in alcuni punti, che fanno moda: allo scollo e lungo il taglio verticale dell'abito e attraverso le "finestrelle" delle maniche da cui fuoriesce a sbuffo.

Nei secoli poi la camicia inizia ad avere un suo preciso posto e a farsi notare, per lo più da collo e maniche, fino a che nel Seicento, ornata di pizzi importanti, diventa lo **status symbol che caratterizzava l'aristocrazia**. Nasceva quindi un modo nuovo di presentarsi in pubblico, e contemporaneamente anche gli accessori della camicia



Audrey Hepburn con un'impeccabile camicia bianca

presero piede. Parlo di colletti e polsini di diverse forme e dimensioni, che venivano cuciti alla bisogna, ma anche di prime tipologie di cravatte. Comincia ad affacciarsi dai colletti alti e rigidi,

dapprima come un sottile listello bianco poi si espande, assumendo l'aspetto di una piccola arricciatura orlata di pizzi. Questo accessorio della camicia acquista un ruolo sempre più importante, sia per la ricercata confezione che per la ricchezza di varianti: lattuga e golilla in Italia, freise in Francia.

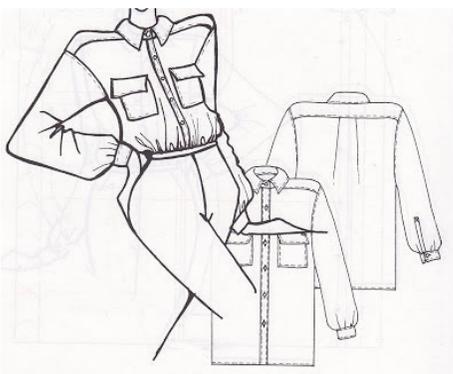
Intorno alla metà del Cinquecento la moda spagnola della gorgiera, lavorata a nido d'ape o a ruota di mulino, si diffonde in tutta Europa divenendo simbolo di opulenza e potere, costringendo la figura ad una postura rigida e bloccata. **La gorgiera realizzata**

con varie metrature di mussola, trina o finissimo lino, cucito e pieghettato, a volte sostenuto da un filo di ferro, necessitava poi di un'accurata manutenzione e inamidatura. Chi mai ne avrebbe tempo o voglia adesso?

A partire dal primo decennio del Seicento, i grandi colli a ruota si afflosciano, rimangono ampi e ricchi di intagli e ricami, ma distesi sulle spalle. Il grande collo bianco dispiegato sugli abiti, rigorosamente neri in Olanda, rende la figura più sciolta nella linea. Alla corte di Versailles, il Re Sole diviene l'arbitro della moda francese ed europea: volants, ruches, gale sono gli elementi formali della ricca camicia barocca, trattenuta da nastri e fiocchi, esibita dal corto farsetto, sul petto e in vita, protagonista indiscussa dello stile barocco.

Nel periodo Neoclassico la camicia è prerogativa dell'abbigliamento femminile e assume i connotati di abito esterno; riscoperta con spirito antico dal mondo greco romano, **viene indossata come capo unico per inneggiare alla libertà del corpo**. Viene realizzata in tessuti leggerissimi, sempre bianca, con effetti plissé, lunga ai piedi con coulisse e taglio al seno.

Nel 1800 poi la camicia prende colore, da portare per il giorno,



Bozzetto di Camicia



e rimane rigorosamente bianca come segno distintivo dell'eleganza maschile, e si dota di stecche tendi collo. All'insegna di una nuova borghesia, si vede la nascita dell'abbigliamento maschile moderno: l'abito uniforme nel colore e nel tessuto, composto da giacca, pantalone e gilet,



Camicia maschile e suoi accessori da "Il mondo elegante", 1874.

trova nella camicia il punto più sensibile. In fine batista bianca, più lunga dietro, con spacchi laterali, maniche lunghe, collo e polsini rigidi e staccabili si è arricchita dello sprone, una striscia di tessuto da spalla a spalla che serve a mantenere la stabilità delle maniche, e dello sparato, elemento confezionato a parte e inserito sul davanti. Realizzato in più varianti: con pieghe piatte o nervature, con pieghe larghe inamidate, intarsiato di trine, "à papier de musique" (con cinque piccole pieghe seguite da una più larga, proprio a imitazione del rigo musicale), nella versione più elegante. Nelle camicie per le serate teatrali e mondane, lo sparato era ricamato e intarsiato di trine.

A determinare il mito dell'eleganza contribuirono i vari intellettuali dell'epoca,

quali esponenti di un mondo che dedicava cura all'abbigliamento ed al modo di apparire: Oscar Wilde, Gabriele D'Annunzio, Marcel Proust e primo fra tutti, Lord Brummel che coniò il termine dandy, come sinonimo di realizzazione estetica della vita elegante, viaggiatore del mondo.

Nel 1900 ed ancora tutt'oggi, tra le camicie più prestigiose al mondo vi sono quelle della scuola napoletana, che si differenziano dalle altre per l'elevato numero di cuciture e ricami eseguiti a mano. Un altro caratteristico dettaglio di queste camicie fatte a mano, di cui non tutti sanno, è l'attaccatura delle maniche quando il busto è già stato chiuso/cucito. Questa tecnica solita per le giacche sartoriali diventa una complicazione sartoriale per la camicia, necessaria per ottenere le caratteristiche pieghe all'altezza della spalla che dona morbidezza ed adattabilità alle diverse forme.

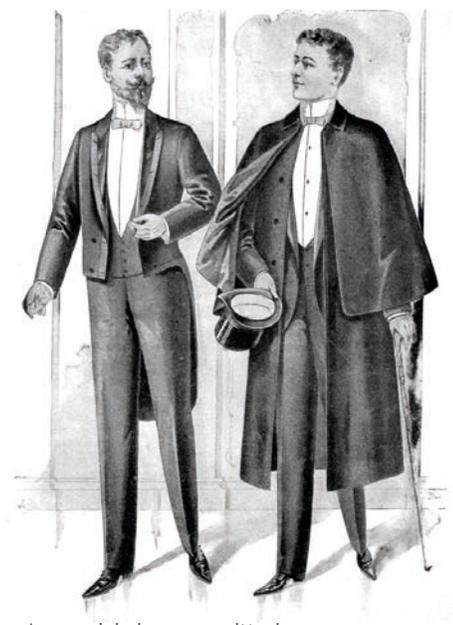
Con l'ingresso della donna nel mondo del lavoro, la moda femminile ha attinto al repertorio dell'abbigliamento maschile con grande disinvoltura, talvolta con provocazione. La camicia è il capo di abbigliamento che rappresenta l'eleganza classica e formale derivata dall'eredità borghese dell'Ottocento; sulla scena del cinema e della moda, della politica e dell'intera società si è caricata di connotazioni e significati legati al vissuto: dai lavoratori in maniche di camicia, ai contadini con la camicia a quadri, fino alle camicie azzurre, nere e verdi. La camicia contemporanea si propone come indumento indispensabile sia al guardaroba maschile che femminile, le forme e le tipologie si scambiano fino ad arrivare all'unisex. Saranno le occasioni d'uso a differenziare e qualificare i vari tipi di camicia, nonché i tessuti, le fantasie ed i colori. La versione al femminile della camicia classica di solito comunque presenta una minore rigidità: colletto e polsini meno rigidi, meno intelati, la linea risulta adeguata alla vestibilità del corpo femminile, l'abbottonatura a sinistra.



Camicia bianca indossata da Paul Newman

La varietà di camicie entrate nell'uso quotidiano ed utilizzate indifferentemente da entrambi i sessi poi deriva da diverse fonti di ispirazione: lo scozzese dal mondo contadino, il jeans dai minatori americani, l'hawaiana dal mondo tropicale, la militare dalla trincea, la sahariana dal deserto, l'indiana dall'oriente.

Ma ovviamente la variante femminile o maschile che più ha seguito l'immaginario collettivo è e rimane nell'abbigliamento elegante e classico quella bianca, assolutamente basica.



La camicia in epoca vittoriana.



Martina Rossi

Dopo la laurea in Cinema, Musica e Teatro all'università di Pisa, si è trasferita a Torino per seguire il master in Editing e Scrittura

per Prodotti Audiovisivi. Oggi lavora e collabora come autrice con diverse realtà di comunicazione.

di Martina Rossi

È BOMBER MANIA

MA COME LO INDOSSIAMO?

Direttamente dai super pop anni '90, che sono tornati prepotentemente in voga, il capospalla più amato dallo street style, torna ad essere il bomber!



Bomber street style



Bomber satin indossato da Victoria Beckham

Lo si è avvistato persino nelle prime file delle ultime sfilate, e non è certo passato inosservato. Non ci resta quindi che prendere atto del revival e capire come indossarlo, perché non è detto che sia un capo strettamente casual o sportivo.

Va detto innanzitutto che torna in auge anche perché andranno linee morbide ed oversize, ancora una volta, ma con una particolare attenzione alla leggerezza dei tessuti e delle forme. Il bomber si piazza quindi come leader indiscusso delle mezze stagioni, perché è una valida alternativa alle



Bomber fiori Moncler

solite giacche, giacchette, trench e spolverini primaverili, e può diventare l'alleato perfetto in quei primi giorni di primavera in cui è ancora troppo presto per uscire senza giacca.

Lo so che le puriste del trench diranno che non è altrettanto versatile, ma con le mille versioni che ne stanno uscendo, riuscirà a metterci tutte d'accordo,



Bomber floreale

ve lo prometto. Anche le più restie secondo me gli troveranno un piccolo spazio nel guardaroba da tutti i giorni.

Dimentichiamoci i bomber più casual, in pelle o tessuto tecnico, quelli sì che sono adatti solo alle teenagers! Ci sono proposte più femminili, in satin, velluto o arricchite da stampe floreali, ricami o dettagli di paillettes, che staranno divinamente con gonne e abitini anche bon-ton per creare il giusto contrasto un po' metropolitano. Non avete che da scegliere.

E poi ricordiamoci che non stiamo parlando del bomber cortissimo da pancia scoperta, ma che ci sono bomber jackets più eleganti che si prestano anche ad essere indossati di sera e possono essere eleganti quanto una giacca smoking. L'importante sarà scegliere un modello adeguato, che smorzi l'effetto sportivo con un taglio meno fedele ai codici stilistici dei giubbotti bomber e che abbia dei particolari ricercati da rievocare mood e stili completamente differenti.

Possiamo divertirci un po', giocare con il vecchio e il nuovo, l'elegante e il casual. Sappiamo ormai benissimo che tutto si può mischiare, anche estivo e invernale, abbiamo appena passato la stagione fredda con un sacco di piedi all'aria in ciabatte di dubbio gusto... Perché non accostare un bomber simpatico ad un abitino tinta unita o di ispirazione classica? Sarà anzi l'occasione buona per svecchiare un outfit che ci ha stufate. È tutta una questione di styling e di accostamenti, date un'occhiata alle immagini.

“ PERCHÉ CLAUDIA POSSA CONTINUARE A VIAGGIARE
ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE.”



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

Chi ha bisogno di sangue ha bisogno anche del tuo aiuto per realizzare i propri desideri. Aiutalo con una donazione al Centro Trasfusionale dell'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano.



DOSCA

www.doscasancarlo.it

100anni

Anniversari in Medicina

CENTENARIO 1918

CENTENARIO DELLA NASCITA

Data 24 giugno 1918

Avvenimento Nasce **Martti Juhani**

Karvonen, medico e fisiologo finlandese, noto per i suoi studi sull'epidemiologia delle malattie cardiovascolari,



malattie cardiovascolari, sul rapporto tra queste ultime e i regimi dietetici e sulla medicina dello sport. Karvonen

inizia la sua attività di ricercatore subito dopo il Master degree, lavorando nel dipartimento di Fisiologia dell'Università di Helsinki, occupandosi, inizialmente, di Medicina dello sport e Medicina del lavoro. È tra i primi studiosi a esaminare i rapporti esistenti tra alcune patologie croniche, le abitudini alimentari e la pratica dell'esercizio fisico. Negli anni '50 collabora con Ancel Keys, famoso fisiologo americano, iniziando un piano di ricerca noto come "Seven Countries Study"; questa indagine scientifica approfondì i rapporti tra regimi alimentari e salute cardiovascolare e portò alla definizione del paradigma della cosiddetta dieta mediterranea.

CENTENARIO DELLE SCOPERTE E DELLE INVENZIONI

Data 1918

Avvenimento Nel 1918 **William H. Howell**

conia il termine "eparina" per identificare un anticoagulante solubile nei grassi. Le ricerche sull'eparina iniziano però nel 1916.



ricerche sull'eparina

iniziano però nel 1916. **Jay McLean**, studente di Medicina in erba alla John Hopkins University lavora sotto la supervisione di

Howell, che sta studiando gli effetti di alcuni agenti anticoagulanti in coaguli di sangue. McLean scopre gli effetti positivi di un anticoagulante isolato liposolubile, derivato dalle cellule del fegato dei cani da laboratorio. L'uso dell'eparina sull'uomo comincerà solo a partire dal 1936 ad opera del biochimico svedese J. Erik Jorpes, che ne sperimenta l'uso come mezzo per la prevenzione di trombosi postoperatorie. L'eparina però è ancora molto tossica e costosa. Nello stesso periodo, i Connaught Medical Research Laboratories di Toronto perfezionano una tecnica sicura e non tossica per la produzione di eparina, che può quindi essere somministrata ai pazienti in soluzione salina. Da questo momento l'eparina sarà facilmente disponibile ed efficace come anticoagulante del sangue.

CENTENARIO DELLA MORTE

Data 26 maggio 1918

Avvenimento Muore **Carlo Forlanini**,

medico, inventore e docente italiano. Nel 1870 si laurea in Medicina presso l'Università di Pavia e subito dopo inizia la pratica all'Ospedale Maggiore di Milano.



Nel gennaio 1876 viene nominato primario del Comparto delle malattie cutanee dove rimane sei anni, approfondendo gli studi sulla tubercolosi polmonare, malattia che nell'infanzia gli aveva

portato via la madre. Nel 1877 fonda l'Istituto Medico pneumatico, incentrato sulla cura della TBC polmonare, arrivando nel 1882 ad ideare lo pneumotorace artificiale. Applica la tecnica con pieno successo, ma solo nel 1912 ha piena accettazione dalla comunità medica. Nel 1884 Forlanini accetta la cattedra di Propedeutica e Patologia Speciale Medica a Torino. Numerosi sono gli studenti che frequentano le sue lezioni di semeiotica e di clinica. In questo periodo Forlanini inventa nuovi apparecchi pneumatici trasportabili per renderli più facilmente applicabili. Ritorna nel 1899 all'Università di Pavia, titolare della cattedra di Patologia Speciale Medica e poi di quella di Clinica Medica Generale. Per merito delle sue ricerche, gli è dovuto l'appellativo di "inventore dello pneumotorace", che gli è riconosciuto dagli studiosi di tutto il mondo.

50anni Anniversari in Medicina

CINQUANTENARIO 1968

CINQUANTENARIO DELLA VACCINAZIONE

Data 1968

Avvenimento Viene reso obbligatorio in Italia il **vaccino contro il tetano**. Contemporaneamente viene migliorato il vaccino anti-morbillo e reso disponibile dal 1968. Costituito da virus viventi attenuati, con i ceppi Scwarz o Moraten entrambi derivati da ulteriore attenuazione del ceppo Edmoston, in Italia è stato immesso sul mercato nel 1976 e raccomandato dal Ministero della Salute dal 1979.



CINQUANTENARIO DELLA NASCITA

Data 14 Luglio 1968

Avvenimento Auguri a **Cristina Scaletti**, che compie 50 anni! Dopo la laurea in Medicina, si specializza in Immunologia e Allergologia. A seguito di un dottorato e dopo aver ottenuto varie borse di studio diventa ricercatrice universitaria apprezzata dalla comunità scientifica internazionale grazie soprattutto ai suoi studi sulle malattie autoimmuni rare, tra le quali in particolare la sclerodermia.



CINQUANTENARIO DELLA MORTE

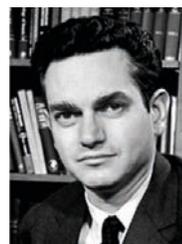
Data 18 luglio 1968

Avvenimento Muore **Corneille Jean François Heymans**, medico e farmacologo belga, vincitore del Premio Nobel per la Medicina nel 1938. Dopo gli studi in Medicina, dal 1930 diventa Professore di Farmacodinamica e Terapia a Gand, in Belgio. Conosciuto per le sue ricerche sulla fisiologia della termoregolazione e sul riflesso seno-carotideo, ottiene nel 1938 il premio Nobel per le sue scoperte sui meccanismi chemocettivi della regolazione della respirazione.



CINQUANTENARIO DEL PREMIO NOBEL

Avvenimento Vincono il Premio Nobel per la Medicina **Marshall Nirenberg**, **Har Gobind Khorana** e **Robert William Holley** per la loro interpretazione del codice genetico e della sua funzione nella sintesi proteica. Holley, biochimico statunitense, è noto per aver individuato la struttura del RNA, molecola polimerica implicata in vari ruoli biologici di codifica, decodifica, regolazione e di espressione dei geni. L'RNA e il DNA sono acidi nucleici, e, insieme con proteine e carboidrati, costituiscono le tre principali macromolecole essenziali per tutte le forme di vita conosciute. Khorana, biochimico indiano naturalizzato statunitense, incentra anch'esso i suoi studi nell'ambito della decifrazione del codice genetico: è il primo a costruire in laboratorio degli RNA. Infine Nirenberg, biochimico statunitense, attraverso i suoi studi riesce a dimostrare che l'RNA trasmette i "messaggi" codificati nel DNA e organizza il modo in cui gli amminoacidi formano le proteine.



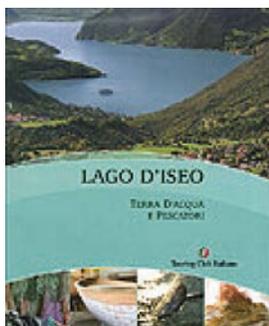
LETTI
PER VOI



MILANO GUARDA IN ALTO. STORIA DEI GRATTACIELI NEL CAPOLUOGO LOMBARDO.

Autore: **Massimo Beltrame**
Casa Editrice: **Meravigli**
Pagine: **96**
Prezzo: **22,00 €**

Nel 1910 a Milano, dal balcone di casa, Umberto Boccioni fissa su tela lo spettacolo della "Città che sale". Oggi, a un secolo di distanza, Milano è di nuovo in una fase di forte trasformazione. Il nuovo libro di Massimo Beltrame ci racconta, con parole e immagini, l'affascinante storia dei grattacieli del capoluogo lombardo, portandoci alla scoperta del nuovo skyline urbano.



LAGO D'ISEO TERRA D'ACQUA E PESCATORI.

Casa Editrice: **Touring Club Italiano**
Pagine: **157**
Prezzo: **18,00 €**

Questo libro è per coloro che amano il lago, respirano i suoi profumi e vivono dei suoi sapori, per chi è cresciuto con le tradizioni e sa reinterpretarle e valorizzarle. Per questi e molti altri è nato il libro, realizzato grazie alla collaborazione dei veri protagonisti del Sebino, uomini e donne, più o meno giovani, nati e cresciuti sulle sue sponde: i pescatori, che conoscono a fondo le acque, le magie e i rischi.



IL CODICE DELL'ANIMA

Autore: **James Hillman**
Casa Editrice: **Adelphi**
Pagine: **409**
Prezzo: **13,00 €**

Esiste qualcosa, in ciascuno di noi, che ci induce a essere in un certo modo, a fare certe scelte, a prendere certe vie – anche se talvolta simili passaggi possono sembrare casuali o irragionevoli? Se esiste, è il daimon, il «demone» che ciascuno di noi riceve come compagno prima della nascita, secondo il mito di Er raccontato da Platone. Se esiste, è ciò che si nasconde dietro parole come «vocazione», «chiamata», «carattere». Se esiste, è la chiave per leggere il «codice dell'anima», quella sorta di linguaggio cifrato che ci spinge ad agire ma che non sempre capiamo. Dopo anni di indagini sulla psiche, James Hillman ha voluto darci con questo libro le prove circostanziate dell'esistenza e dei modi di operare del daimon.

**Scritti da Voi
Donatori e
Amici DOSCA**



... che siamo lieti di pubblicare

Per scrivere alla redazione inviare una mail a info@doscasancarlo.it
o scrivere all'indirizzo **DOSCA Onlus via Pio II, 3 20153 Milano.**

MADRE, ABBRACCIAMI

*Madre, abbracciami
tra profondi silenzi
tienimi in grembo,
tu sei come l'autunno
dai colori cangianti*

*Sei terra brulla
dove i semi dormono
a nuova vita
prima che l'inverno
li ricopra di neve*

*Madre, abbracciami
anche le stelle stanotte
sono già spente,
nel tempo di passaggio
tra il sole e le tenebre*

*Quando verrà l'estate
a lume di candela
leggerò di nuovo mille fiabe
ma tu non sarai più là
a raccontarmele.*

Eufemia Griffo

LOVERE, ORE SEI E UN QUARTO

*Nel silenzio dell'alba
le montagne si staccano dal cielo
le stelle a poco a poco svaniscono*

Graziella Contessi

NESSUNO MUORE

*Nessuno muore
Finché
Vive
Negli occhi di chi
Guarda*

Manuela Lo Faro

LETTERE ALLA REDAZIONE



Buongiorno,
sono una vostra neo-donatrice. Ero convinta che **prima di donare non si potesse fare colazione**. È così?

Marta

Cara donatrice,

è vivamente consigliato fare una leggera colazione prima di donare. Si consiglia di fare la colazione almeno un'ora prima del prelievo. Deve essere sana e leggera. Evitare creme, cioccolato, yogurt, burro e latticini in generale. Si consigliano succhi di frutta, frutta fresca, caffè, tè, qualche fetta biscottata o biscotto secco (quindi non farcito, senza uova e senza cioccolato).



Ricordiamo inoltre che nelle 24 ore precedenti la donazione, si consiglia di mangiare un piatto di pasta o di riso, carne bianca con contorno di verdure. Evitare gelati, fritture e salse pesanti (tipo maionese).

2 Scrivo alla Redazione,

in quanto nella nostra famiglia siamo in tre donatori appartenenti a DOSCA e per questo **riceviamo tre volte la rivista dell'Associazione**. Volevamo segnalarlo in quanto ci sembra uno spreco ricevere tre riviste uguali, quando invece potrebbero essere consegnate a nuovi donatori.

Vi ringrazio
Donatore DOSCA

Gentile Donatore,

non è il primo che ci segnala questa problematica. Avendo noi circa 5.000 iscritti, in automatico il programma dedicato ci fornisce una lista di indirizzi e ovviamente sono compresi i donatori e anche i loro parenti che donano. È sicuramente uno spreco. Per questa ragione il Consiglio Direttivo dell'Associazione DOSCA ha deciso di censire nuovamente i propri donatori. Manderemo un sms dove inviteremo tutti i donatori a segnalare chi riceve più copie della stessa rivista, così da togliere i nominativi della stessa famiglia dall'indirizzario. Inoltre un'altra decisione presa è quella di spedire a casa la rivista solo ai donatori attivi e in più a quelli iscritti dal 2011, così da rinnovare in questi ultimi l'interesse verso la donazione di sangue.



La Redazione

Per scrivere alla redazione inviare una mail a info@doscasancarlo.it o scrivere all'indirizzo **Dosca Onlus, via Pio II, 3 20153 Milano**

3 Buongiorno,

sono un vostro donatore da anni. All'ultima donazione che ho effettuato il mese scorso, una volta ricevuti gli esami a casa ho notato che il colesterolo e altre analisi non c'erano più. È corretto?
Donatore DOSCA



 **Caro donatore,**
è corretto.

A seguito dell'entrata in vigore del Decreto Ministeriale 2 novembre 2015 è stato ridefinito il pacchetto di esami sulla sacca di sangue donata.

Vengono infatti effettuati di routine l'emocromo e la sierologia. Mentre solo una volta all'anno vengono effettuati: transaminasi, glicemia, colesterolo totale, colesterolo HDL, trigliceridi, creatinina e ferritina. Eventuale decisione di aggiungere ulteriori esami per precise ragioni cliniche è lasciato alla discrezionalità del singolo Medico selezionatore.

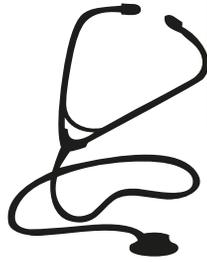
Si precisa che la razionalizzazione del pacchetto di esami effettuati nulla toglie alla qualità e all'accuratezza dei controlli clinici effettuati sul donatore e risponde contemporaneamente ad esigenze di riduzione di inutili sprechi e di ripetizione di esami di laboratorio il cui controllo è sufficiente solo in modo periodico.



Al momento di andare in stampa apprendiamo della scomparsa della nostra cara Rosina, mancata proprio qui all'Ospedale San Carlo.

Tutti ricordano la sua disponibilità, il suo sorriso coinvolgente e la sua bravura nell'attività di volontariato, a cui negli ultimi tempi ha aggiunto il suo contributo di "cronista" della gita di Dosca e dell'attività associativa. Tutta DOSCA con dolore esprime alla famiglia il proprio sincero cordoglio con un ricordo affettuoso.

Il Consiglio DOSCA, i dipendenti, gli associati e i volontari.



MEDICINA in pillole

MALE AL FIANCO QUANDO CORRIAMO “PAROLACCE” SALUTARI

Quali sono i motivi?

Non è la milza, né il fegato. Gli esperti lo chiamano anche dolore in ipocondrio, una regione della cavità addominale compresa tra le arcate costali e fianchi. Colpisce due terzi dei runner e si manifesta durante le attività che come la corsa, il nuoto o l'equitazione. Si sviluppa in punti diversi e una spiegazione certa ancora non c'è. Alcuni medici lo riconducono a uno scarso afflusso di sangue, e quindi di ossigeno, al diaframma. Altri ipotizzano che i sobbalzi dell'attività fisica sollecitino eccessivamente i legamenti dei visceri, che mantengono in posizione gli organi interni. C'è invece chi chiama in causa la postura. Insomma qualsiasi cosa sia, non è grave. Basta riposare e il dolore passa in fretta!



Quando imprecare fa bene alla salute.



Quando inciampiamo o picchiamo il gomito contro uno spigolo, la reazione è quella di dire subito una bella parolaccia. Uno studio condotto presso la Keele University nel Regno Unito ha misurato gli effetti dell'imprecazione sulla tolleranza al dolore e ha scoperto che siamo in grado di sopportare il male maggiormente quando siamo volgari. Non sono i singoli termini ad avere questo potere, ma è la reazione emotiva e fisica che abbiamo innescato pronunciandole, che ci dà quella carica di energia che serve ad affrontare quel momento di dolore. La stessa cosa vale per quando siamo sotto sforzo sportivo. I ricercatori hanno supposto che quando si “soffre in silenzio” si pensa solo a quanto sia faticoso l'allenamento, imprecare invece devia l'attenzione e permette di lavorare meglio. Imprecare inoltre è anche un vero e proprio “rilascio emotivo”, efficace nel combattere rabbia e frustrazione. Insomma qualche volta possiamo anche lasciarci andare...senza esagerare ovviamente!

LATTE INTERO O SCREMATO?

Quello intero fa bene al cuore

È diffuso pensare che il latte scremato sia più salutare. In realtà se non abbiamo intolleranze o allergie, è molto meglio scegliere di consumare latte intero. Il latte intero infatti aumenta i livelli di colesterolo buono (Hdl) nel sangue e per questo è ottimo per il cuore. A evidenziarlo è stato uno studio danese, dell'Università di Copenaghen, pubblicato sulla rivista European Journal of Clinical Nutrition. Il colesterolo buono 'spazza' via quello cattivo dalle arterie e lo porta nel fegato dove viene scomposto e rimesso in circolazione nel corpo. E allora ... una bella tazza di latte intero al giorno aiuta a difendere il proprio cuore naturalmente.



CRONACA in pillole



AL VIA LA CAMPAGNA #Norifiutinelwc

Cotton Fioc, nemici dell'ambiente.

Finiscono in mare, sui fondali e sulle spiagge. I dati parlano chiaro: il 9% dei rifiuti sulle nostre spiagge è costituito dai bastoncini



per la pulizia delle orecchie. In 46 spiagge monitorate tra il 2016 e il 2017, ne sono stati trovati quasi 7.000. Praticamente 1 cotton fioc ogni passo sulla sabbia.

Legambiente dichiara che il 10% dei rifiuti presenti sui litorali italiani proviene dagli scarichi dei nostri bagni, a causa dell'inefficienza del sistema di depurazione e soprattutto della cattiva abitudine di buttare nel water rifiuti di ogni genere. Per evitare tutto questo, basta un semplice gesto: buttare tutto nel cestino. Non è poi così difficile!

IL PRIMO GRATTACIELO IN MOVIMENTO

Sarà realizzato a DUBAI nel 2020.

È l'ultima frontiera dell'edilizia e si chiama Dynamic Architecture. L'architetto italo-israeliano David Fisher ha infatti progettato un grattacielo in grado di muoversi e di



modificare costantemente. Sarà costituito da 80 piani indipendenti, ciascuno in grado di ruotare di 360° attorno alla struttura centrale e avrà un'altezza complessiva di 420 metri. Ogni piano della torre è un insieme di moduli singoli prefabbricati. Ognuno degli occupanti potrà controllare il movimento del proprio loft attraverso comandi vocali. Costerà più di 700 milioni di dollari e per ora sembra ancora una visione futuristica. Non ci resta che aspettare il 2020!

E' L'ETA' GIUSTA PER ...

La scienza descrive il momento perfetto per fare qualcosa.

7-8 anni – E' il momento giusto per imparare una lingua.

25 anni – Il pensiero creativo raggiunge il suo picco. Scrivere, dipingere, creare: sono le parole d'ordine.

25-28 anni – La forza muscolare è al massimo livello e si stabilizza intorno ai 35-40 anni.

29-39-49 anni – Sono agli anni delle rivoluzioni. La vita cambia: matrimonio, figli, cambio di lavoro.

A 23 e a 69 anni – Le persone sono molto più soddisfatte. Mentre lo sono meno a 50 e a 75 anni.



il Medico risponde

Egregio Dr. Toschi, vorrei diventare donatore di sangue. Essendo vegano, volevo capire se seguendo una dieta di questo tipo c'è qualche controindicazione nel donare sangue.
Grazie in anticipo

In linea di massima la dieta vegana non controindica la donazione di sangue. Tuttavia questa dieta può condizionare un quadro di anemia carenziale che viene evidenziata all'atto della visita di selezione. In questo caso il medico selezionatore potrà poi eseguire gli accertamenti atti ad evidenziare la eventuale carenza.
Cordiali Saluti

Salve sono un vostro donatore. Vado spesso a correre e spesso faccio maratone. Volevo sapere, dopo uno sforzo di tal entità, se e quanto devo attendere prima di poter donare il sangue.
Cordiali Saluti
F. A.

Gentile donatore, non è necessario in questo caso un intervallo temporale tra attività sportiva e donazione.
Cordiali Saluti

Buongiorno Dottore. Ho avuto una colica renale e mi hanno prescritto i seguenti medicinali: Toradol associato a Buscopan per 2 giorni; Debridat per 20 giorni più Enterolactis e Citrolit per 20 giorni. Quanto tempo devo aspettare per poter venire a donare dopo l'assunzione dei suddetti medicinali?
Grazie
Donatore DOSCA

Caro donatore, dovrebbe attendere circa 1 settimana dalla sospensione delle terapie da lei indicate.
Cordiali Saluti



a cura del dottor
Vincenzo Toschi
Direttore del Servizio di
Immunoematologia e Medicina
Trasfusionale degli ospedali
San Carlo Borromeo e San Paolo

Per contattare il medico
scrivere una e-mail a
info@doscasancarlo.it

Lo Psicologo risponde

Buongiorno Dottoressa,

sono la mamma di Luca, un bambino di 26 mesi. Sono molto preoccupata perché credo di non riuscire a **gestire i suoi capricci**. Da qualche tempo Luca è diventato testardo e oppositivo, non solo non rispetta le regole che io e il papà cerchiamo di dargli, ma sembra proprio violarle per **sfidarci**.

Quando non lo accontentiamo **ha crisi di pianto** che ci sembrano eccessive durante le quali sembra disperato e arrabbiato. Io e mio marito ci sentiamo spesso impotenti di fronte a questi episodi e spesso siamo così stanchi da cedere ai suoi capricci.

Chiedo a lei qualche consiglio.

 **Unità Operativa Complessa
di Psicologia Clinica**
Direttore: Dott. Giorgio De Isabella

a cura della dr.ssa
Francesca Boggio

Psicologa Volontaria presso
l'UOC di Psicologia Clinica
dell'A.O. San Carlo Borromeo



Per contattare il medico
scrivere una e-mail a
boggio.francesca@gmail.com

Cara signora,

percepisco la sua stanchezza e la capisco. Luca sta attraversando una fase di crescita chiamata “**terribili due**”, dai 18 ai 36 mesi, che rappresenta una tappa evolutiva necessaria per l’indipendenza. Quando si oppone, **sta dimostrando l’autonomia e la libertà** appena scoperte attraverso l’unico strumento a sua disposizione: i “no”. Il desiderio di autonomia e libertà è spesso per il bambino fonte di paure e insicurezze che non potendo essere verbalizzate vengono agite in diversi modi come il pianto o quello che al genitore appare un “capriccio senza motivo” o “esagerato”. Non cogliendo la reale esigenza del bambino, il genitore può mettere in atto dei comportamenti che lo fanno **sentire incompreso e di conseguenza arrabbiato e “disperato”**.



Per affrontare questa fase è fondamentale seguire alcuni accorgimenti come evitare (nei limiti della sua sicurezza) limitazioni all’esplorazione del mondo per non minare la fiducia in se stesso. **Le regole devono essere poche, chiare e semplici e vanno fatte rispettare senza compromessi**.

Per tutto il resto è importante dare sempre due alternative così il bambino avrà la possibilità di scegliere senza sentire di subire l’imposizione del genitore. Infine è di estrema utilità parlare con lui di emozioni nel momento in cui le prova in modo da dare un nome al suo vissuto e permettergli, con il tempo, di riconoscerle e imparare a gestirle.

Francesca Boggio

L'Avvocato risponde

Buongiorno Avvocato Nanetti



riassumo in breve quanto mi è accaduto: **conosco una ragazza, che all'inizio mi pare meravigliosa** e che condivide con me il sogno di una famiglia numerosa. Dopo solo un mese di fidanzamento resta incinta; le offro da subito il mio entusiasmo, che sembra condividere, e divido con lei

tutto ciò che possiedo. Decidiamo tuttavia di non sposarci. Le cose incominciano a non andare molto bene quasi da subito, lei fa fatica a volersi trasferire a casa mia (di proprietà, mentre lei era in affitto) ed incomincia ad avere improvvisi sbalzi di umore, a volte persino violenti. Credo che tutto ciò sia dovuto alla gravidanza e mi occupo di tutto per non affaticarla; dallo stirare a pulire la casa, dal cucinare a badare a tutto ciò che la vita domestica comporta. **L'aiuto molto** sul lavoro, perché si sente bersagliata dai colleghi e dalle colleghe (che ritiene tutte invidiose della sua bellezza, e che hanno grosse difficoltà ad interagire, professionalmente, con lei). Non in ultima, la assecondo nei suoi sbalzi d'umore cercando sempre di calmarla e modificando i miei comportamenti per tenerla calma. Così, piano piano mi allontano da amici e famiglia, **trovando sempre un pretesto per non andare d'accordo di fatto con nessuno** (e così non vado al matrimonio di mia sorella, che lei aveva visto solo due volte). Quando nasce nostra figlia, le cose peggiorano; lei vuole occuparsi solo di sé stessa (essendo una bella donna, vuole tornare in forma) e gli episodi di ira e sbalzi d'umore continuano, anche davanti alla

figlia. Cerco aiuto **contattando psicologi specializzati ma lei si rifiuta anche solo di provare a partecipare ad una sola seduta**. Ritiene che io voglia dimostrare che è pazza per privarla della figlia. Si susseguono tanti episodi spiacevoli fino a quando scopro (il 2 di giugno di questo anno) che si vede con un'altra persona. **Tra l'altro, un collega!** Decide allora, all'improvviso, di occuparsi della figlia (che ora ha tre anni) come non aveva mai fatto: la veste, la lava, la fa dormire con lei nel letto matrimoniale (mentre io vengo allontanato in quello dalla bimba) la accompagna dalla nonna tutti i giorni. In sintesi, mi impedisce di fare tutto ciò che avevo sempre fatto, ostacolandomi quando cerco di passarci del tempo da solo. Mi odia, ma non riesco a capire per che motivo; pur chiedendoglielo, mi risponde che non mi sopporta più. Un motivo non c'è; **per quanto mi riguarda credo che di fatto non le sia mai importato nulla di me** e che il suo entusiasmo dell'inizio, durato poco più di un mese, sia stato solo uno dei suoi frequenti sbalzi d'umore.

Scusi se mi sono divulgato, ma è qui che chiedo il suo consiglio: ora lei ha trovato una nuova casa dove trasferirsi con la figlia, chiedendomi - tra l'altro - una cifra esorbitante. In realtà, ciò che mi preoccupa è che **lei userà la figlia non solo per estorcermi denaro, ma per farmi del male**. Chiedere che la figlia stia con me (quindi affido condiviso, ma con domicilio a casa mia) è una sconfitta in partenza semplicemente perché sono uomo. Vi domando quindi, in base alla sua esperienza cosa posso fare non tanto per evitarlo (sarà impossibile), ma per far sì che almeno mia figlia soffra il meno possibile?

Donatore D.O.S.C.A.

Egregio Donatore,

ho letto con attenzione la Sua lunga lettera, che **esprime la difficoltà di un rapporto tormentato**, che purtroppo è in parte tristemente simile a tanti altri casi che approdano al mio studio e dunque alle mie orecchie.

Premetto questo non tanto per "consolarla", quanto per farLe capire che il fenomeno del disagio familiare e di coppia è sempre più diffuso. In breve qui posso dirLe che in questi casi **è anzitutto importante mantenere lucidità, calma e controllo**.

In concreto poi è essenziale tutelare

sé ed i propri figli affidandosi ad un bravo **avvocato esperto in diritto di famiglia** che si attivi per raggiungere, laddove possibile, un accordo fra le parti e redigere una scrittura privata molto specifica e ben "calibrata" sulla singola situazione familiare.

Il consiglio è poi quello di far anche ratificare l'atto in Tribunale.

Se ciò non sarà possibile, l'avvocato dovrà viceversa portare la problematica all'attenzione del Tribunale competente per territorio (residenza dei figli) attraverso un Ricorso da redigere con ancora maggiore attenzione e prudenza,

allo scopo di ottenere dal giudice il migliore intervento nel caso specifico.

Resto a Sua completa disposizione.
Avv. Giovanni Nanetti



a cura dell'avvocato
Giovanni Nanetti,
mediatore familiare
e donatore Dosca

Per contattare l'avvocato telefonare al numero 335-8196 499 oppure scrivere una e-mail a avvocato@doscasancarlo.it

“ PERCHÉ CLAUDIA POSSA CONTINUARE A VIAGGIARE
ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ SANGUE.”



Campagna pubblicitaria su idea di Giacomo Fregni offerta gratuitamente per DOSCA

Chi ha bisogno di sangue ha bisogno anche del tuo aiuto per realizzare i propri desideri. Aiutalo con una donazione al Centro TrASFusionale dell'Ospedale San Carlo Borromeo di Milano.



DOSCA

www.doscasancarlo.it

#DONATORE

RUNNER DOSCA: SEMPRE PIÙ AFFIATATI!



Continua la partecipazione dei runner DOSCA a diverse corse organizzate nell'hinterland milanese. Il gruppo sta diventando sempre più attivo e la nostra maglietta rossa comincia a farsi notare. Alla Stramilano 2018 hanno partecipato una ventina di nostri donatori e ne siamo molto orgogliosi.

Questo progetto ci sta particolarmente a cuore, proprio per la stretta connessione tra sport, salute e donazione di sangue. Speriamo quindi che il numero di nostri corridori aumenti ancora. Per questo motivo, per tutti voi amici runner, abbiamo steso un calendario delle corse o tapasciate più vicine.

Il nostro obiettivo è formare un gruppo affiatato e autonomo, che

voglia correre e al contempo veicolare il messaggio della donazione di sangue.

Per iscriversi al gruppo dei runner di DOSCA basta contattare la nostra segreteria al numero 02/48714032. Verrete inseriti in un gruppo WhatsApp, dove di volta in volta verrete informati sulle corse imminenti.

Ricordiamo che DOSCA regala l'iscrizione a tutte le corse presenti in calendario. Chiediamo però un impegno da parte dei runner, di partecipare almeno a 3-4 corse all'anno.

Ci vediamo il 19 Maggio a "Quattro passi in compagnia", corsa non competitiva che ogni anno DOSCA insieme ad Acli San Giorgio organizza a Settimo Milanese!



CALENDARIO CORSE 2018

DATA	LOCALITÀ	MARCIA	KM	ORA RITROVO E PARTENZA	QUOTA PARTECIPAZIONE
Domenica 6 maggio	<i>ROSATE</i>	Marcia Rusa Ball	7 - 13 - 20	Programma da definirsi	Con riconoscimento 5,50 € Senza riconoscimento 2,50 €
Venerdì 11 maggio	<i>GAGGIANO</i>	Su e gio per i punt de gagian	2 - 6	h. 20.00	
Domenica 13 maggio	<i>BUCCINASCO</i>	Mezza di Buccinasco	5 - 10 - 18	Programma da definirsi	15 €
19 Maggio	<i>SETTIMO MILANESE</i>	Quattro passi in compagnia		Programma da definirsi – organizzata da DOSCA	Gratuito
Domenica 20 Maggio	<i>MILANO</i>	Polimirun	10	Programma da definirsi	15 €
Data da definirsi	<i>CESANO BOSCONI</i>	Cesano sotto le stelle	6	h. 19.30 Programma da definirsi	Con riconoscimento 6 € Senza riconoscimento 2.50 €
Sabato 9 Giugno	<i>MILANO</i>	Qt8 Run Montagnetta San Sito	6,5	h. 17.30 presso Centro Sportivo XXV Aprile – Via Cimabue, 24 h. 19.00 partenza non competitiva in coda a quella competitiva	10 €

GRANDE FESTA PER IL 20° DI DOSCA



**SONO VENT'ANNI CHE CI CONOSCIAMO E OGGI, 3
DICEMBRE 2017, VOGLIAMO FESTECCIARE IN GRANDE.**

Già la Piazza Beccaria a Milano, oggi, domenica, si presenta come un quadro di Brueghel. I bambini che pattinano sul ghiaccio e tutta l'atmosfera natalizia, ci fanno attendere l'ingresso al Teatro Gerolamo già come una festa. Infatti, lo spettacolo dei burattini "Morgana" con le risate squillanti dei bambini, ci hanno fatto godere un teatro come da tempo non ne vedevamo. Lo chiamano la "Piccola Scala", piccolo gioiello di Milano appena restaurato.

Se poi aggiungiamo alla fine il ricco catering, possiamo dire di aver festeggiato alla grande il nostro anniversario con voi donatori che siete sempre più bravi!

Evviva i donatori! Evviva la DOSCA!
Dalla vostra volontaria Rosina

NOTA DELL'ASSOCIAZIONE .

Proprio al momento in cui stavamo andando in stampa è mancata la nostra cara volontaria Rosina. Abbiamo pensato che uno dei modi per ricordarla fosse anche di mantenere il suo "pezzo" scrittoci con lo stile, l'affetto e l'allegria che da sempre la caratterizzava.



Il Presidente Eduardo Szego inaugura la serata con un benvenuto ai partecipanti.



Il Presidente Szego con Marco Salmoiraghi, Direttore Generale dell'ASST Santi Paolo e Carlo.



Cristina Anselmi, premiata come donatrice più assidua dalla nascita di DO.S.C.A. dal Presidente Eduardo Szego e dal Dr. Toschi.



Virginio Fulvio Zadro, premiato come donatore più assiduo dalla nascita di DO.S.C.A



Eduardo Szego con Cristina Majno, in rappresentanza del marito Aldo Majno, vicepresidente e cofondatore dell'Associazione DO.S.C.A.



I premiati per il Ventennale di DO.S.C.A.



Il Primario di Pediatria, Dr. Alberto Fabio Podestà, con Maddalena e Stefania Gibelli.



Silvia Parravicini, prima segretaria di DO.S.C.A.



Il Presidente Szego e il Dr. Toschi consegnano un omaggio a Maddalena e Stefania Gibelli in memoria del padre Andrea, cofondatore dell'Associazione DO.S.C.A



Premio DOSCAR Sezione Arti Visive assegnato a Gianfranco Rossi per il quadro Chiare fresche e dolci acque.



Vincenzo Toschi, direttore del SIMT dell'ASST Santi Paolo e Carlo e cofondatore dell'Associazione DO.S.C.A.



Il Presidente Szego con Gloria, segretaria di DO.S.C.A.



Premio DOSCAR Sezione Poesia e Prosa assegnato a Marina Pedrini con la poesia Colori Esangui.



Premio DOSCAR Menzione Speciale della Giuria assegnata a Eufemia Griffo per la sua raccolta di poesie.

BENEMERENZE DONATORI

Anche quest'anno DOSCA premia i donatori che hanno raggiunto le 100 e le 70 donazioni dalla fondazione di DOSCA.

Parametri delle benemerienze DOSCA: nella somma delle donazioni sono conteggiate sia quelle di sangue intero che quelle di plasma e di piastrine e per le donne la donazione di sangue intero viene conteggiata due volte.

Paolo Giuseppe Ceruso



- Bruno Di Pierro
- Oscar Gramegna
- Giacinto Nasca
- Marco Pugliese
- Moreno C. Varischetti
- Giorgio Vianello
- Mario Zandalasini
- Antonella Bressan
- Maria Rosaria Buzzo
- Alessandra Eginardo
- Rachele Marotta
- Iole Paleni
- Franceschina Pantanella



PREMIO ASSIDUITA'

DONATORI 2017



Paolo Giuseppe Ceruso e Stefano Samà - Primo Premio Assiduità 2017 - 12 donazioni nel 2017



BILANCIO 2017

Assemblea dei Soci del 24.03.2018

Relazione del Presidente

Egredi Associati Dosca, in ottemperanza alle obbligazioni Statutarie e di legge, e secondo quanto previsto dall'OdG, dobbiamo esaminare e ratificare i Bilanci Consuntivo 2017 e Preventivo 2018, della nostra Associazione, qui disponibili in visione, già approvati dal Consiglio Direttivo del 23/03 u.s., e commentati positivamente dai Revisori dei Conti nella loro lettera pure qui disponibile.

I documenti di Bilancio qui disponibili per consultazione, già controllati dal Revisore ed approvati dal Consiglio, non evidenziano criticità di carattere economico: su un bilancio globale di 107.588,00 euro si evidenzia un avanzo positivo di 10.561,00 euro. Ciò è da verosimilmente da ricondursi all'incremento della tariffa di rimborso per le donazioni acquisite nonostante la seppur minima riduzione di queste ultime e ai risparmi effettuati soprattutto riducendo a due sole uscite all'anno la nostra Rivista, e tutto ciò ha ampiamente compensato le maggiori spese per la gita sociale e soprattutto per la festa del ventennale di Dosca.

Venendo al punto principale dei nostri scopi istituzionali, riscontriamo nel 2017 una leggerissima flessione delle donazioni rispetto all'anno precedente, tenendo in conto anche le donazioni sfuggite alla registrazione per le ragioni già note e riferite in altra seduta del Consiglio.

Comunque tale risultato per quanto negativo, lo è meno della media delle nove Associazioni che operano nell'area metropolitana, (-0,11 per Dosca, -0,97 media delle nove Associazioni), pur essendo Dosca ancora costretta alla disponibilità di un solo sabato al mese del Centro trasfusionale, unica realtà in queste condizioni.

Al di là comunque di queste piccole differenze in più o in meno, resta la constatazione di fondo che ovunque si riscontra da molto tempo un andamento piatto, nelle migliori delle condizioni quando non negativo, delle curve di acquisizione sia di nuovi donatori che di donazioni. Senza dilungarci troppo nella ricerca delle cause di questi andamenti, dobbiamo da subito muoverci con la massima sollecitudine su questi tre percorsi:

- 1) un forte impulso alla promozione e pubblicità, in primis nel nostro ambito ospedaliero dove però, e inspiegabilmente, non troviamo tutta la collaborazione che vorremmo da parte dell'Azienda
- 2) fare pressione sui donatori (incrementando le telefonate dirette e altro) per aumentare il tasso di donazione, oggi pari a 1,80, valore comunque nella media nazionale;
- 3) sollecitare la ratifica della nuova Convenzione con l'Az. Ospedaliera di cui già da tempo vi abbiamo anticipato i contenuti ma che ancora è in stand by dopo quasi due anni che se ne parla e dopo nove mesi che sono stati presentati i termini economici definitivi

Contiamo sulla ratifica dei Bilanci da parte Vostra e alla condivisione dei criteri che hanno caratterizzato la gestione della nostra Associazione nell'anno appena trascorso.

A questo punto si chiede di votare per la ratifica, o meno, dei bilanci consuntivo 2017 e preventivo 2018.

Dr. Eduardo Szego
Presidente Dosca

NDR - I Bilanci sono poi stati votati all'unanimità dall'Assemblea

Associazione Donatori Ospedale San Carlo Borromeo – ONLUS

Sede: Azienda Ospedaliera San Carlo Borromeo

Via Pio II, n. 3 – 20153 Milano

C.F. e P.I.: 97208500153

* * *

RELAZIONE DEL COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI SUL RENDICONTO CONSUNTIVO AL 31 DICEMBRE 2017

Gent.mi Signori Associati,

la presente relazione è finalizzata ad esprimere il parere e le osservazioni dei Revisori Contabili a seguito dell'attività di vigilanza posta in essere durante l'esercizio 2017

Il nostro operato si è ispirato ai dettami di statuto, alle previsioni degli artt. 2403 e 2409-ter c.c. e ai principi contabili dell'O.I.C.; occorre precisare che il presente rendiconto è stato compilato utilizzando il criterio di cassa in continuità con i precedenti bilanci redatti in base al principio di competenza.

La nostra relazione è finalizzata principalmente ad esprimere il parere e le osservazioni dei revisori del bilancio in ordine agli adempimenti previsti dall'art. 25 D.Lgs. n. 460/1997.

Abbiamo ottenuto dagli Amministratori informazioni sul generale andamento della gestione e sulla sua prevedibile evoluzione nonché sulle operazioni di maggiore rilievo, per loro dimensioni o caratteristiche, effettuate dall'Associazione e posso ragionevolmente assicurare che le azioni poste in essere sono conformi alla legge ed allo statuto e non sono manifestamente imprudenti, azzardate, in potenziale conflitto di interesse o tali da compromettere l'integrità del patrimonio dell'Associazione stessa.

Abbiamo acquisito conoscenza e vigilato sull'adeguatezza dell'assetto organizzativo ed amministrativo-contabile dell'Associazione valutandone la capacità di garantire l'efficienza delle operazioni aziendali, l'affidabilità dell'informazione finanziaria, il rispetto di leggi e regolamenti, il rispetto delle linee di indirizzo dettate dai competenti organi dirigenziali dell'Ente. Il rendiconto chiuso al 31 dicembre 2017, unitamente alla relazione del Presidente Dr. Eduardo Szego è stato depositato presso la sede legale entro i termini di legge.

Espletati i controlli di rito, siamo in grado di confermarvi le seguenti risultanze sintetiche di bilancio che corrispondono ai saldi delle scritture contabili, tenute in ossequio alle disposizione normative:

STATO PATRIMONIALE

- ATTIVITA'	€ 93.024,00
- PASSIVITA'	€ 82.463,00

AVANZO DI GESTIONE	€ 10.561,00
	=====

CONTO ECONOMICO

- ENTRATE	€ 118.149,00
- USCITE	€ 107.588,00

AVANZO DI GESTIONE	€ 10.561,00
	=====

Sull'andamento della gestione e sulla determinazione del risultato dell'esercizio rimandiamo alla esauriente relazione redatta dal Presidente Dott. Szego Eduardo.

Nel corso dell'esercizio abbiamo effettuato le verifiche di nostra competenza constatando la regolare tenuta dei libri contabili ed il puntuale adempimento delle varie incombenze sia civilistiche e fiscali.

Pertanto, esprimiamo il nostro parere favorevole in merito all'approvazione del rendiconto consuntivo 31 dicembre 2017 che presenta un Avanzo di Gestione di Euro 10.561,00.

Nel ringraziarvi per l'attenzione accordataci:

- Vi invitiamo ad approvare il rendiconto Consuntivo al 31.12.2017 unitamente alla relazione del Consiglio Direttivo ed unitamente alla destinazione dell'Avanzo di gestione.

Milano, 20.03.2018

IL PRESIDENTE DEL COLLEGIO DEI REVISORI

Roberto Celli

Bilancio Contabile

Ragione Sociale : ASSOCIAZIONE DONATORI S.CARLO BORROME0 - ONLUS

Codice Fiscale : 97208500153

Partita Iva :

Indirizzo : PIAZZA PIO II 3 20153 MILANO MI

Attività: 949910-ATTIVITÀ DI ORGANIZZAZIONI PER TUTELA

Conto Economico

Costi			Ricavi		
Conto	Descrizione	Saldo Progr.	Conto	Descrizione	Saldo Progr.
60	COSTI DELLA PRODUZIONE	76.780,99	55	VALORE DELLA PRODUZIONE E RICAVI VARI	118.129,89
6005003450	GADGETS	6.182,77	5510000201	RICAVI DONAZ. SANGUE 2017	80.547,50
6005004330	ACQUISTI PER RISTORO	5.275,00	5510000202	RICAVI DONAZ. SANGUE 2016	21.892,44
6014000850	SPESE PER PROTEZIONE E SICUREZZA	475,80	5510000203	RICAVI GITA SOCIALE	1.150,00
6015000130	SPESE DI PUBBLICITÀ E PROPAGANDA	2.321,17	5510000451	RIMB. GETTONI 2016	1.500,00
6015000132	SPESE PUBBL. IL DONATORE	16.224,74	5510000452	RIMB. GETTONI 2017	2.750,00
6015000133	COSTI SOST. PER GITA SOCIALE	8.390,15	5560000750	RIMB. CREDITI DA INPS/AG. ENTRATE	5.418,98
6015000135	EVENTI	10.749,43	5575000051	QUOTE 5 X 1000	4.870,97
6015000136	STAMPA MANIFESTI, LOCANDINE - AFFISSIONI	2.193,90	80	PROVENTI E ONERI FINANZIARI	19,37
6015000150	GRUPPO SPORTIVO DONATORI SANGUE	2.414,32	8030001050	INTERESSI ATTIVI DA BANCHE	19,37
6015001750	SPESE DI RAPPRESENTANZA	1.977,57			
6015002050	SPESE PER SERVIZI POSTALI	74,30			
6015003000	COMPENSI PROF.LI PER L'AMMINISTRAZIONE	7.070,00			
6015003210	TELEFONICHE	2.785,36			
6015003601	COMPENSI PROFESSIONALI	3.416,80			
6015004420	SPESE GEST. SEDE SETTIMO M.SE	354,99			
6015004700	SERVIZI BANCARI	229,22			
6015004752	SPESE E ACQUISTI VARI	4.047,24			
6015006000	COSTI RICERCA MEDICO SCIENTIFICA	302,72			
6015007580	COMPENSI A LAVORATORI OCCASIONALI	520,00			
6015009210	ASSICURAZ. PER VOLONTARI CHE PRESTANO.	420,00			
6016000160	CONTRIBUTI AMMINISTR. E PROF.LI	1.355,51			
63	COSTI PER IL PERSONALE	30.806,85			
6310000500	SALARI E STIPENDI	30.806,85			
	Totale	107.587,84		Totale	118.149,26
	Utile	10.561,42		Perdita	
	Totale a pareggio	118.149,26		Totale a pareggio	118.149,26

Bilancio Contabile

Ragione Sociale : ASSOCIAZIONE DONATORI S.CARLO BORROME0 - ONLUS

Codice Fiscale : 97208500153

Partita Iva :

Indirizzo : PIAZZA PIO II 3 20153 MILANO MI

Attività: 949910-ATTIVITÀ DI ORGANIZZAZIONI PER TUTELA

Stato Patrimoniale

Attività			Passività		
Conto	Descrizione	Saldo Progr.	Conto	Descrizione	Saldo Progr.
10	IMMOBILIZZAZIONI	47.624,47	10	IMMOBILIZZAZIONI	28.912,37
1030000050	IMPIANTI GENERICI	9.059,40	1035000900	FONDO AMMORTAMENTO ATTREZZATURA	11.083,28
1035000050	ATTREZZATURA	17.040,00	1035001050	FONDO AMMORTAMENTO ATTREZZATURA INI	1.448,50
1035000100	ATTREZZATURA INFERIORE 516 EURO	1.448,50	1040000900	FONDO AMMORTAMENTO MOBILI E ARREDI	9.379,67
1040000050	MOBILI E ARREDI	12.734,50	1040000950	FONDO AMMORTAMENTO HARDWARE E MAC	7.000,92
1040000150	HARDWARE E MACCHINE UFFICIO ELETTRON	7.342,07	32	PATRIMONIO NETTO	53.456,85
22	DISPONIBILITA' LIQUIDE	16.504,34	3210000200	QUOTE ASS. SOCI FONDATORI	11.226,33
2205000100	BANCA POP. COMM. INDUSTRIA	16.183,66	3230000050	RISERVA AVANZO GEST. PRECEDENTI	42.230,52
2220000050	CASSA CONTANTE	308,13	48	DEBITI VARI	92,80
2220000200	CARTE PREPAGATE C/PAGAMENTI	12,55	4855000710	ADDITIONALE REGIONALE C/RITENUTE	68,80
32	PATRIMONIO NETTO	27.530,41	4870000250	ALTRI ENTI PREVIDENZIALI E ASSISTENZIALI	24,00
3235000250	RETTIFICHE GESTIONI PRECEDENTI	27.530,41			
48	DEBITI VARI	1.364,22			
4855000050	ERARIO C/ RITENUTE DIPENDENTI	1.338,37			
4855000070	ERARIO C/RITENUTE COLLABORATORI	25,85			
	Totale	93.023,44		Totale	82.462,02
	Perdita			Utile	10.561,42
	Totale a pareggio	93.023,44		Totale a pareggio	93.023,44

ASSOCIAZIONE DONATORI S. CARLO BORROME0 - ONLUS
PIAZZA PIO II, 3
20153 MILANO**RENDICONTO PREVENTIVO PROVVISORIO 2018****Il presente rendiconto è da considerarsi provvisorio in attesa dell'evoluzione dell'attività Dosca, che potrebbe****USCITE**

6005003450	Gadgets	€	6.000,00
6005004330	Acquisti per ristoro	€	5.000,00
6015000130	Spese di pubblicità e propaganda	€	7.000,00
6015000132	Spese pubblicazione Il Donatore	€	15.000,00
6015000133	Costi per gita sociale	€	6.000,00
6015000150	Gruppo Sportivo Donatori Sangue	€	2.000,00
6015000135	Eventi	€	3.000,00
6015000136	Stampa manifesti, locandine, affissioni	€	2.000,00
6015001750	Spese di rappresentanza	€	900,00
6015002050	Spese postali e recapiti	€	100,00
6015003210	Telefoniche	€	2.500,00
6015003600	Spese tenuta contabilità (comprensivi di r.a.)	€	8.300,00
6310000500	Salari e stipendi	€	21.000,00
6015003601	Compensi professionali (comprensivi di r.a.)	€	4.000,00
6015004220	Spese gestione sede esterna Settimo M.se	€	500,00
6015004700	Servizi bancari (spese)	€	200,00
6015006000	Costi per ricerca medico scientifica	€	1.000,00
6015007580	Compensi occasionali	€	1.000,00
6015008900	Spese varie documentate	€	2.000,00
6320000351	Contributi previdenziali dipendenti	€	2.700,00
6320000240	Inail (dipendenti)	€	70,00
6015009210	Assicurazione per volontari e medici	€	1.420,00
6014000850	Spese per protezione e sicurezza	€	500,00
	TOTALE USCITE	€	92.190,00
	Avanzo di gestione	€	15.536,00
	TOTALE A PAREGGIO	€	107.726,00
	ENTRATE		
5510000201	Ricavi donazione sangue 2017	€	15.548,00
5510000202	Ricavi donazione sangue 2018	€	80.000,00
5510000203	Ricavi gita sociale	€	1.000,00
5510000451	Rimborso gettoni 2017	€	250,00
5510000452	Rimborso gettoni 2018	€	3.000,00
5560000750	Rimborso crediti Inps /Ag. Entrate	€	3.898,00
5575000051	Quote 5x1000	€	4.000,00
8030001050	Interessi attive da banche	€	30,00
	TOTALE ENTRATE	€	107.726,00

CONVENZIONI DOSCA

ESIBIRE IL TESSERINO DOSCA



ART di De Santis Nicola
imbiancatura e verniciatura
tel 349-7516591
Sconto del 20% su imbiancature,
verniciature e decorazioni murali di ogni
tipo

Leporatti Maurizio
**riparazioni idrauliche, riscaldamento e
climatizzazione**
Via Acacie, 12 - Cesano Boscone
tel 02-4500802 cel 339-5206584
maurizioleporatti@alice.it
Sconto del 15% sulle prestazioni

Fantasie d'Interni di Bossi M. Evelina
Via Turati, 2 - Settimo Milanese (MI)
tel 02-33502235
info@fantasiedinterni.com
Sconto del 10% su tutti gli oggetti esposti
(non cumulabile con altre promo)

Karimi Tappeti
**centro vendita, restauro e lavaggi
tappeti**
Via Carlo Ravizza, 11 - Milano
tel 02-48197857
Sconto del 15% su tutto

Tappeti Orientali Persiani di Anna Rossi
Via Organdino, 2 Milano
tel 02-48004670
annacesararossi@gmail.it
Sconto del 10%

Tintoria di Caterino Katia
Via Fratelli Zoia, 226
tel 02-4531183
Sconto del 15% su tutti i capi da lavare

Setik Store srl - Videosorveglianza ed
Antifurti
Viale Misurata 62 - 20146 - Milano
Tel 02-92853549
Sconto del 10% (non cumulabile con
altre promo ed antifurti) Preventivi
gratuiti

Valigeria De Angeli
P.zza De Angeli, 14 - Milano
tel 02-435730
valigeriaeangeli@libero.it
Sconto del 15% su tutti i prodotti (non
cumulabile durante saldi o altre promo)

Sgagnamanuber di Porfilio Francesco
Via Friuli, 61 - Milano
tel 02-5457834
fporfilio@email.it
Sconto 10% sulle bici
Sconto 15% su accessori e abbigliamento

Farmacia Washington
Via Washington, angolo Via Caboto -
Milano
tel 02-48006001
Sconto del 10% su prodotti di dietetica,
cosmetica, igiene, medicazione,
integratori prodotti per la prima infanzia
(escluso il latte per neonati). (Sconto non
cumulabile con altre promo)

GSG Dental Sas
Studio dentistico Via San Giusto, 52
Milano
tel 02-48205684
Mail: gsg.dental@alice.it
Sconto del 10% su listino prestazioni

Fondazione Don Carlo Gnocchi
Centro di Medicina dello Sport
IRCCS S. MARIA NASCENTE
Via Gozzadini, 7 Milano
Prenotazioni telefoniche allo 02 40308309
- 296 (lun-ven 8.30-17.00)
Orario visite: 13.00 - 18.45 (lun-ven) - al
mattino e di sabato su richiesta
Sconto del 15% su visite di idoneità
sportiva - agonistica e non

Dichiarazione mod. 730
Via Ippolito Nievo, 1- Settimo Milanese
Per appuntamento: Daniela Spica, cel
388-6918765
€ 30.00 per i soci DOSCA

Infamiglia soc.coop. sociale onlus
telesoccorso
P.zza Selinunte, 3 Milano - tel 02-38005013
numero verde: 800 046 337
info@teleassistenza.infamiglia.it
Sconto del 10% su tutti i servizi:
telesoccorso con centrale operativa 24h,
assistenza domiciliare e ospedaliera,
guardia medica privata 24h, guardia
infermieristica 24h, fisioterapisti a
domicilio, eccetera.

Progetto Famiglia - Corsico
servizi alla persona
P.zza Carabelli, 2
tel 02-39930558 - cel 347-0194312
numero verde: 800 174 211
corsico@progettofamiglianetwork.it
Sconto del 20% su tutti i servizi:
assistenza domiciliare e ospedaliera 24h,
servizi infermieristici anche in emergenza,
teleassistenza, aiuto ai pasti, gestione
e somministrazione farmaci, servizi
fisioterapisti, eccetera.

Centro Estetico Bellissima
Via Appennini, 11/A - Milano
tel 02-37072133
gianna.schiavone@virgilio.it
Sconto del 10% su tutti i trattamenti
estetici

Ricci e Capricci Parrucchieri
Via F. Giorgi, 7 - Milano
tel 02-39430607
ricciacapricciparrucchieri@hotmail.it
www.rcbeauty.net
Sconto del 10% su tutti i trattamenti

RC Beauty Center
**istituto di bellezza, specialisti in
depilazione progressiva definitiva**
Via F. Giorgi, 7 - Milano
tel 02-39430607
ricciacapricciparrucchieri@hotmail.it
Sconto del 10% su tutti i servizi, e info su

promo e giornate open

L'eclat de la beauté estetista
Via Santa Rita da Cascia, 3/b - Milano
tel 02-39667110 - 0289125994
cinzia.panzeri11@gmail.com
Sconto del 10% su tutti i trattamenti
estetici superiori ai 20 euro.

Orizzonte Donna - Parrucchieri
Via Savona, 45 - Milano
tel 02-4238205
Sconto del 10% su tutti i trattamenti

Hair Fashion - Modi'
parrucchiere uomo e donna
Via Santa Rita da Cascia, 3 - Milano
tel 02-89125994
Sconto del 10% su tutti i servizi

MA-RA
prodotti per capelli
Via Palmi, 2 ang. Forze Armate - Milano -
tel 02-4563796
Via Forze Armate, 26 - Milano - tel.
328/3439962 www.maxdimara.com
app: ma-ra, maxdimara@ibero.it
Sconto del 10% su tutti prodotti

ASD "Postura e Benessere"
Via Postumia, 3 - Milano
cel 334-8259063
info@posturabenessere.com
Sconto del 10% su tutte le attività di
gruppo (corsi di pancafit, educazione al
movimento, yoga, pilates, eccetera)

**Centro Discipline Orientali Tai Chi
Shaolin**
Via Torricelli, 2 - Settimo Milanese
cel 329-1543983
francesco.placenza@libero.it
Sconto del 10% sulla quota di
partecipazione

Memorapid
**lezioni private di ogni materia, corsi di
memorizzazione rapida, lettura veloce,
scrittura creativa**
Via Panizzi, 6 - Milano
tel 02-48958144 cel 3396293896
Sconto del 50% su tutti i corsi

Karma Parrucchieri
Via Saint Bon, 2 - Milano
Tel: 02-49469425
Mail: life1407@libero.it
Sconto del 10% su tutti i servizi.

3 Vetri 3 Snc - Doctorglass
Via Delle Forze Armate, 101 - Milano
Tel: 02-45495757
Mail: raffaele@doctorglass.com
Sconto del 20% su sostituzioni, riparazioni
e oscuramento vetri - Esibire tesserino e
documento d'identità prima del lavoro

PRONTUARIO DEL DONATORE DOSCA

LA CARTA D'IDENTITÀ DEL DONATORE

Possono donare il sangue e gli altri emocomponenti le persone con le seguenti caratteristiche fisiche

Sospensioni Temporanee



Salute: IL DONATORE DEVE
GODERE DI BUONA SALUTE

Età: COMPRESA TRA I 18 E I 65 ANNI

Peso: NON INFERIORE AI 50 KG

Pressione: PER LA MASSIMA TRA 110 E 180 MMHG
PER LA MINIMA 50 FINO MASSIMO 100 MMHG

Emoglobina: 12.5 G/DL NELLE DONNE.
13.5 G/DL NEGLI UOMINI

Stile di vita: IL DONATORE NON HA
ABITUDINI DI VITA CHE
POSSANO METTERE A RISCHIO LA
PROPRIA SALUTE (E QUINDI
ANCHE QUELLA DEGLI ALTRI)

EVENTO

SOSPENSIONE

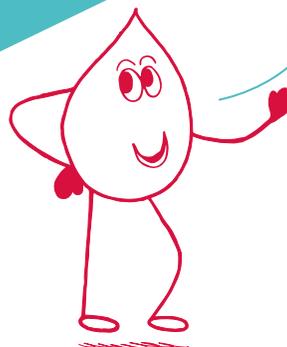
In caso di influenza o febbre superiore a 38°C	2 settimane dopo la guarigione clinica
In caso di raffreddore	sospensione limitata alla fase acuta
Assunzione di aspirina, antinfiammatori non steroidei, antidolorifici, antibiotici o antimicotici o antimicotici	7 giorni dall'ultima assunzione
Intervento odontoiatrico minore con anestesia locale	1 settimana
Vaccinazione antiallergica	72 ore
Vaccinazione contro rosolia, tubercolosi, febbre gialla, morbillo, antivaiole, tipolio orale, parotite	1 mese
Vaccinazione contro tetano (non con siero), influenza, difterite, pertosse, febbre tifoide e paratifoide, colera, rabbia (a scopo profilattico)	48 ore
Sieroprofilassi (ad esempio contro tetano o epatite B)	4 mesi
Vaccinazione contro epatite A	48 ore
Vaccinazione contro epatite B	48 ore
Viaggio in zone endemiche per malattie tropicali	3 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili
Viaggio in zona malarica (con o senza profilassi)	6 mesi se al rientro non si segnalano episodi febbrili
Soggiorno di oltre 6 mesi, anche se non continuativi, nel Regno Unito, dal 1980 al 1996 (trasfusioni allogene nel Regno Unito dopo il 1980)	sospensione definitiva
Per i rischi relativi ai viaggi	consulta le informazioni ai viaggiatori nella sezione Prevenzione e Controlli del Ministero della Salute oppure, le pagine dell'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità - in inglese)
Tatuaggi, piercing o foratura orecchie	4 mesi
Aborto	6 mesi
Parto	1 anno
Interventi chirurgici importanti (ad esempio per gravi traumi, tiroidectomia, su grosse articolazioni, ecc.)	4 mesi (a giudizio del medico in relazione alla patologia)
Interventi chirurgici minori	1 settimana
Endoscopia, Gastroscopia, Colonscopia	4 mesi

DOVE VAI SE IL SANGUE NON LO DAI?

VIENI a donare al centro trasfusionale
dell'**OSPEDALE SAN CARLO**

Ti sarà controllato lo stato di salute con
ESAMI ed **ANALISI GRATUITE**

Associazione Donatori DOSCA



Diventa anche tu un
DONAMORE
di **SANGUE!**

Vieni a donare
dal lunedì al venerdì
dalle 8:00 alle 10:30
Sabato su prenotazione

Telefonaci al
02 48714032